Zubdatul Hikmat

بہ عون سخن آفرین بزبان گویائی بخشش انس و جان

کتاب لاجواب و کمیاب نسخۂ نوشدارو ے مفید صحت اعنی

زبدۃ الحکمت

من تصنیفات کمالات انتساب مولوی قمر علی صاحب متھرادی

مطبع نامی منشی نولکشور واقع کانپور میں مزین بہ طبع ہوا

فہرست زبدۃ الحکمت

بسم اللہ الرحمن الرحیم

سپاس بیقیاس اس حکیم مطلق کو سزاوار ہی کہ جسنے ضمن ایجاد ہر موجود مین ہزارہا حکمت و صنعت
عطا کی ہے اور ستایش بے نہایت اس شافی برحق کو لائق اور زیبا ہی کہ واسطے شفاے ہر مرض نبی آدم
کے افضل موجودات ہی دوا بھی خلق کی ہی چونکہ علم ابدان کہ عبارت علم طب سے ہے عقلاً و نقلاً اشرف اور
افضل علوم اور محتاج الیہ امور دنیوی اور اخروی کا ہی دلیل عقلی اسکی اشرف ہونے کی یہ ہی کہ غایت اس علم
کی حفظ صحت اور ازالہ مرض نوع انسان ہے اور موضوع اور مبحوث عنہ بھی اس علم کا بدن انسان ہے چونکہ
انسان اشرف المخلوقات ہی پس چاہیے کہ یہ علم بھی اشرف علوم ہو اور محتاج الیہ امور دنیوی اور اخروی ہونیکی
وجہ ظاہر ہے کہ کوئی کام دنیا یا عقبی کا مثل تلاش معاش اور عبادت و ریاضت اور اطاعت پروردگار
بغیر صحت جسمانی و اجتماع حواس خمسہ ظاہری و باطنی ممکن نہین ہے اور تحصیل اور تکمیل اس علم شریف کیواسطے ایک
دریا ہے ناپیدا کنار ہے عمر وفا نہین کر سکتی ہے چنانچہ حکیم بقراط نے فصول بقراطی مین ارشاد فرمایا ہی کہ العمر قصیر
والصناعة طویل والقیاس عسیر والتجربة خطیر لہذا بمقتضاے اس امر کے کہ ما لا یدرک کلہ لا یترک کلہ اس ہیچمدان خوشہ چین
ارباب سخن قمر علی خادم الطلبا نے حسب فرمایش لالہ بھگوانداس سیٹھ ساکن متھرا فرصت اقل و قلیل مین نہایت مختصر اور
مضبوط زبان اردو مروج مین یہ کتاب تالیف کی کہ فایدہ اسکا ہر خاص و عام کے لیے ہو اور یقین کامل ہی کہ جو
شخص مطابق اس کتاب کے عمل مین لاویگا حافظ اپنی صحت کا رہیگا اور اکثر نسخے مجرب مندرج کیے ہین اور نام اس کتاب کا
زبدة الحکمت رکھا ہی امید ناظرین سے یہ ہی کہ جب مطالعہ اس کتاب سے بہرہ اٹھاوین تو کمترین کو دعاے خیر سے یاد فرماوین

اور جہان کہین غلطی پاوین تو بنظر اصلاح اسکی اصلاح فرماوین

فصل تندرستی مین

بیان ہواے گرم تندرست صحیح مزاج آدمی کو لازم ہی کہ بہت گرم ہوا مثل گرمی جیٹھ بیساکھ و نجار حمام گرم و تیز ہوے بھاڑ و جھوٹے والا و پزاوا و بھٹی و مرگھٹ و قبرستان و قصائی خانہ و چمریانہ وغیرہ سے بچتا رہے **بیان ہواے سرد** علی ہذا القیاس بہت سرد ہوا مثل سردی ماہ پوس و ملک سرد سیر مثل کشمیر وغیرہ سے الگ رہین اور گندی ہوا مثل گھورے و پاخانہ و گھاٹ و ماندو موری و چہ بچہ گھاس و کھیتی وغیرہ سے بھی دور رہے **بیان ہواے خوش** ہواے معتدل ماہ چیت و موسم بہار سے بدن کو تر و تازہ رکھین **بیان موسم سرما** سرما مین ہواے مکان کو عنبر و لوبان وغیرہ کی دھونی سے گرم رکھین اور انگیٹھی مین کوئلہ کی آگ پاس رکھین اور دن رات کی پوشاک مین عطر عنبر و مجموعہ وغیرہ لگاوین **بیان غذا و پوشاک موسم سرما** سرما کا کھانا گرم گرم پہر دن چڑھے کھاوین نان گندم پاکیزہ و ترکاری گرم مثل پودینہ و ادرک و میتھی وغیرہ تناول کرین و شیرینی لوزیات و حلواے تر خوب کھاوین اور عطر دارچینی و لونگ و مشک پان مین سردی کے وقت کھاوین اور مغز بادام و گری تازہ و پستہ و چلغوزہ و جاوتری صبح و شام نوش جان کرین رات کو روغن چنبیلی و بیلا بدن مین ملین اگر ایسے اوقات مین کوئی محبوب ملے تو اسکے وصل سے نہایت لطف اٹھاوین **بیان غذا موسم گرما** موسم گرما مین جس وقت ہوا سرد ہووے یعنی علی الصباح کھانا کھاوین نان پاکیزہ خمیری گندم جو شیرہ انگور خام مین کہ ترش ہوتا ہی یا شیرہ انار ترش یا شیرہ املی یا شیرہ لیموں یا شیرہ زرشک مین بھیگی ہو کھائین اور خشکہ برنج ہنسراج یا استعمال ہمراہ مربا ربہی یا مربا سیب و انناس یا انبہ یا بینا املی کا و شربت انار ترش تناول کرین اور ترکاری سرد مثل کدو و لکڑی و ساگ پالک و خرفہ و کاہو کھاوین **بیان موسم برسات** برسات مین بھنی ہوئی چیزین مثل پکوان و نقل پستہ و مگونجی مصالحدار کھاوین اور خانہ سازی تکلف سے بناوین و عطریات سرد مثل گلاب و صندل و خس وغیرہ پوشاک مین لگاوین اور وقت گرمی مزاج و ہوا گلاب کو سونگھین اور گلاب و کیوڑہ مصری ملا کر پیوین اور آب صاف اور حوض لبریز و تازہ و گلاب و گل و ریحان پیش نظر رکھین اور گلاب اور شربت انار و شربت نارنج و زہر مہرہ و طباشیر ملا کر پینا دل و دماغ کو قوت دیتا ہی اور کھانا ہضم ہوتا ہی اور گرمی کے موسم مین پان کے ساتھ تنباکو نہ کھاوین اگر عادت ہو تو کم کرین اور پان مین چونا موتیونکا لگاوین

کیوڑے مین جل کر کے کھاوین اور اصل تندرستی کی یہ بات ہی کہ جب خوب بھوک لگے تب کھاوین اور تیسرا حصہ بھوک کا باقی رہے تب کھانے سے ہاتھ اٹھاوین اور پانی جب پیوین کہ جب خوب پیاس لگی لیکن بہت تھوڑا پانی پینا چاہیے اور یہ بات خوب یاد رہے کہ اگر آدمی کھانے پینے مین غلطی کرتا ہی یعنی تھوڑی بھوک پیاس مین کھانے پینے لگتا ہی اسیوجہ سے بیماری اور خرابی مین مبتلا ہوتا ہی پس لازم ہی کہ موافق فائدہ مذکور بصدر کے عمل کرین تاکہ کبھی خلل نہ پاوین جب کھانے کا ارادہ کرین تو کھانا ایسے بلند مکان پر چنین کہ منہ سے بہت نزدیک ہو اور جو چیز دل کو اچھی لگے سو کھاوین اور کسی چیز کا پرہیز نہ کرین کیونکہ تندرستی مین پرہیز کرنا ایسا برا ہی جیسا کہ حالت بیماری مین بدپرہیزی کرنا برا ہی اور ہمیشہ ایک کھانا نہ کھاوین چاندی سونے کے برتن مین کھانا پکایا جاوے تو اس سے دل اور دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور ظروف آہنی مین کھانا پکانے سے بھوک زیادہ ہوتی ہی اور کھانا جلد ہضم ہوتا ہی اور شہوت زیادہ ہوتی ہی تانبے اور پیتل کے برتن مین کھانا اور پکانا حکما منع کرتے ہین اور اگر کام مین لاوین تو قلعی کرا لین ورنہ اندیشہ جذام کا ہوتا ہی اور کسی میوے اور کھانے دونون کا ایک ساتھ کھانا منظور ہو تو اول میوہ تر کھاوین پھر درمیان مین اجر دو خربزہ وغیرہ کھاوین اور پھر بعد از ان اور کھانا کھاوین خلاصہ یہ ہے کہ غذائے لطیف کو ساتھ غذائے کثیف کے نہ کھاوین اور اگر کھاوین تو اول لطیف کھاوین اسواسطے کہ اول اگر غذائے کثیف کھاوین اور بعد اسکے غذائے لطیف مثل خربزہ کے کھاوین تو یہ غذا بسبب لطافت کے جلد فعل معدہ کا قبول کرے قابل ہضم ہوجاویگی اور بسبب نہ ہضم ہونے غذائے کثیف کے یہ معدہ مین تادیر قائم رہیگی اور یہ بسبب لطافت کے فاسد ہوجاویگی اکثر لوگ انبہ کو جو کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہین خلاف حکمت ہے بعد ایک پہر کے جب کھانا ہضم ہوجاوے تب کھاوین اور کچی نا اس پر تھوڑا کھاوین اور میوہ انجیر وانگور و انار شیرین سرما مین بہت کھاوین لیکن میوہ خام نہ کھاوین نقصان ترشی اور ترشی سے ہمیشہ پرہیز کرنا لازم ہی کہ دماغ کو ضعیف کرتی ہے اور جلد بڈھا کرتی ہے نقصان مٹھائی اور بہت مٹھائی کھانا معدہ کو سست کرتا ہی اور بھوک گھٹتی ہے نقصان نمک بسیار اور بہت نمک کھانے سے بدن خشک ہوتا ہی نقصان کھانے بھجزہ و کیلا کا اور بھجزہ کیلا کھانا معدہ کو سست کرتا ہی اور بلغم اور کف پیدا کرتا ہی جب آدمی کھا چکتا ہی تب کھانا پیٹ مین جاکر پھر پکتا ہی اور پھولتا ہی اگر تھوڑا کھانا کھاتا ہی تو بھر جاتا ہی اور جو پیٹ پہلے سے بھرا ہی تو پھول کر درد پیدا ہوتا ہی اور بھوک لگے پر کھانا کھاوے پر دیر نہ کرین کہ بدن تحلیل ہو کر دبلا ہوتا ہی حکیم کہتے ہین کہ ایک روز ایک وقت اور ایک روز دو وقت

کھاوین لیکن بہتر یہ ہے کہ اگر عادت ایک وقت کھانے کی ہو تو دو وقت نہ کھائین اور اگر دو وقت
عادت ہو تو ایک وقت نہ کرین غرض یہ ہے کہ کھانا پینا خلاف عادت نہ کرین کیونکہ ترک عادت سے نقص
پیدا ہوتا ہے اگر کوئی شخص کسی عادت کو ترک کیا چاہے تو ایکدفعہ نہ چھوڑے بلکہ آہستہ آہستہ ترک کرے ا
انسان کو چاہیے کہ ایک روز کا کھانا کئی دفعہ کر کے نہ کھاوے کہ بدہضمی پیدا ہوتی ہے اور اسے مداخل کہ
ہین اور لازم ہے کہ جسقدر کھانا ہو ایک دفعہ کھائین اور جلدی جلدی نہ کھاوین بلکہ پہلے نوالے کو اور س
چبالین کہ ایک دانہ منہ مین ثابت نہ رہے تب نگلین اور جلد ثابت کھانا کھا کر کام دانتون کا انتون
سے نہ لین جالینوس حکیم نے فرمایا ہے جو آدمی دو گھڑی سے کم مین کھانا کھاتا ہے تو وہ اپنے معدہ اور شکم کو
رنج مین ڈالتا ہے اور اسقدر بھی دیر کھانے مین نہ کرے کہ اول نوالہ ہضم ہو جاوے تب دوسر
اُٹھاوے اور جسکا ہاضمہ درست نہووے وہ بہت چیزین ایک ساتھ نہ کھاوے کہ طبیعت ہضم مین حیران
ہوتی ہے جو آدمی بہت چیزین ایک ساتھ جمع کر کے کھایا چاہے بعضون کے نزدیک لازم ہے کہ پہلے
شیرینی کھاوے اور حق تو یہ ہے کہ بعد غذا کے شیرینی کھانا چاہیے اسواسطے کہ شیرینی محبوب طبیعت
ہوتی ہے اور شیرینی کی وجہ سے سب غذا ہضم ہوتی ہے بوجہ اقبال طبیعت کے حکیم کہتے ہین کہ مولی
اور دہی اور چھاچھ و آش اور چھاچھ دودھ اور دودھ و ترشی اور دودھ و ساگ اور برنج و سرکہ اور
انگور و ہریسہ اور خربزہ و شہد ملا کر نہ کھاوین اور کھانا کھانے کے بیچ مین پانی نہ پیوین اور بعد کھانے کے
پانی نہ پیوین مگر چار پانچ گھڑی کے بعد جب خوب پیاس لگے تب پیوین اور نہار منہ پانی نہ پیوین مگر
جس آدمی کا مزاج گرم ہو اور بیچ مین کھانے کے پانی کی عادت ہو یا خشک غذا کھائی ہو تو نہار
اور بیچ مین پانی پینے کا مضائقہ نہین اور بعد غسل اور محنت بسیار اور حرکت سخت اور بعد جماع کے
پانی برا ہے مگر جسکا مزاج بہت گرم ہے اور وہ ناچار ہین تو شربت تھوڑا سا پیوین یا عرق گاؤزبان یا
ملکو اور کیوڑا ملا کر پیوین اور بعض آدمی خرانبہ کے بعد پانی پیتے ہین خلاف حکمت ہین مگر گرم مزاج والے
کے معدہ کی سوزش کم ہوتی ہے بہرحال جسقدر ہو سکے پانی بہت تھوڑا پیوین تو فائدہ بہت پاوین
ایک قاصد سو کوس ایک دن مین چلتا تھا نہ کبھی راہ مین پانی پیتا تھا مگر کبھی کبھی دودھ پی لیتا تھا ا
پانی کو ایک دم مین نہ پیوین تین دم مین پیوین اور دریا کا پانی آب چاہ سے بہتر ہے اور آب گنگ سب پانی سے
خوشتر ہے جو پانی پہاڑ کا دور سے آوے اور زمین خاص پر جاری ہو اور ذائقہ مین شیرین ہو

خوب ہوتا ہے اور ریہہ کا پانی بھی بہت ہلکا ہے اور آب چاہ بہت برا ہے دریا اور چاہ کا پانی ملاکر پینا
چاہیے آب سرد معدہ کو قوت دیتا ہے اور آب گرم معدے کو سست کرتا ہے مگر آب سے قبض دور ہوتا ہے
دوا کی خوف نہ کرنا چاہیے کہ دوا بدن کو گھلاتی ہے اور مزاج مین تھوڑے سے خلل پیدا ہونے سے
اور دوا کا نہ کرین طبیعت پر رکھین کیونکہ طبیعت مربی بدن ہے بہت آدمیون کو دیکھا ہے
دوا کھا کر اچھے مزاج کو خراب کر دیتے ہین اور سبب کو دریافت نہین کرتے پس لازم ہے کہ اگر کچھ
گرانی معدے مین پاوین تو فاقہ کرین اور تھوڑا پانی گلاب ملا کر پیوین اور سو رہین اول اپنی
کروٹ لیٹین تھوڑی دیر کے بعد بائین کروٹ لیٹین اور کھانے کے بعد سونے کے پہلے چہل قدمی کرین
غذا تہ معدے سے قعر معدے مین اتر جاوے اور پھر آرام سے سو رہین کہ سونے سے کھانا جلد ہضم
ہوتا ہے اور ایک جگہ بیٹھے رہنے کی عادت نہ کرین کہ اکثر ضعیف ہوتا ہے لازم ہے کہ حرکت سواری
اسپ یا فیل یا پیادہ روی یا ورزش یا اور کسی قسم کی ریاضت صبح شام کرتے رہین۔ کہ غذا خوب
ہضم ہوتی ہے اور بہار تندرستی بھی یہی ہے اور اگر کسی کو قبض ہو جاوے تو یہ دوا عمل مین
لاوین سنوگرا ایک حصہ انجیر زرد ولاتی دو حصہ کوٹ کر گولی بنا دین اور بمقدار اخروٹ کے گرم
پانی کے ساتھ کھا دین اور اگر دوا کی حاجت ہووے تو وہ دوا کہ جسمین غذائیت ہو کھا دین اور
جنبک ایک دوا سے کام نکلے دو تین دوا نہ ملاوین اور دن کو نہ سوئین ملکر اگر رات کو جاگے
ہون تو بقدر ضرورت ایسے مکان مین خواب کرین جہان سورج کا اُجالا نہ ہو اور اگر خدانخواستہ
کسی سبب سے فکر اور رنج و درد دل پر آوے تو صحبت دوستان ہمدم مین مشغول ہون اور غم کو
دل کے پاس نہ لاوین کہ یہ بڑی بلا ہے انسان کے بدن کو گھلاتا ہے پس لازم ہے کہ دل کی وحشت
اور اداسی کے دور کرنے کے لیے ہمیشہ یاران محبوب دلبران مرغوب کی صحبت مین دلکو خوش رکھین
کیونکہ باسباب ظاہر سامانہ خوشدلی مین کوئی چیز صحبت زہرہ جبینان رشک قمر سے خوش تر نظر نہین آتی فکر
بدن کو بلا کرتی ہے دماغ کو ضرر پہونچاتی ہے جس کسی کے ہاتھ پانون مین درد ہوتا ہو ترشی اسکو مضر ہے اگر
ترشی کو جی چاہے تو عرق گندنا کھا دین کہ بھوک کو زیادہ کرتا ہے اور درد دندان وغیرہ کو بھی کھوتا ہے اور بہت
سے فائدہ رکھتا ہے چار روز کے بعد حمام مین غسل کرنا چاہیے کہ بدن کو خوب جلا دیتا ہے اور ہلکا کرتا ہے
اور دلکو خوشی اور قوت دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے اور بہت بھوک مین غسل کرنا منع ہے اور بہت

بھرے بدن بھی منع ہے جب کھانا ہضم ہو چکا ہو تب غسل کرنا واجب ہے اور بہت آدمیونکے ساتھ حمام میں
جانا نچاہیے کہ بھاپ سے ہوا کا مزاج بگڑ جاتا ہے بیان غسل از آب سرد اور آب سرد سے غسل کرنا
گرم مزاج جوان آدمی کو بہت خوشی دیتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے لیکن آب سرد
سے بوڑھے اور لڑکے اور بہت فربہ اور بہت لاغر کو غسل کرنا نچاہیے اور جسکے بدن میں ورم ہو اسکو
بھی آب سرد سے نہانا نچاہیے اور تپ مادی میں بھی غسل منع ہے ذکر جمع اور جمع کرنا بھی حفظ صحت
کرتا ہے لیکن وقت مناسب جمع کا وہ ہے کہ شہوت غالب ہو اور شکم نہ بہت بھرا ہو اور نہ بہت خالی ہو اور
جماع ساتھ محبوب مرغوب کے لذت تمام و خوشی مالاکلام دیتا ہے فکر اور وسواس کو دور کرتا ہے اور امراض
سوداوی کو نہاتا ہے بلغمی بیماری کو کھوتا ہے اور یہ بھی یاد رہے کہ کثرت جماع کو منع لکھا ہے بلکہ خاص آدمی کو
اور بدصورت اور کریہ منظر عورت سے جماع کرنا نچاہیے بیان اسکا کہ جس سے جماع منع ہو اور عورت
چہل سالہ سے جماع کرنا نہایت منع ہے بلکہ سم قاتل پینا ہے اور جو عورت کہ مدت سے مرد کے پاس نہ گئی ہو
اُس سے جماع منع ہے اور بعد جماع کے فوراً دودھ پینا قوت کم ہونے نہیں دیتا ہے خصوصاً کہ جسمین شیرہ بادام
اور خشخاس اور تخم خربزی ہو شکری ملا کر پیا جاوے اور یا میٹھا ولادا از روی نجوم کے بہتر وقت جماع کا
وہ ہے کہ اتصال زہرہ کا ماہ سے ہو پس اگر اُسوقت بیچ برج بادی کے اتفاق پڑے تو لذت بہت پاوین
اور زیادہ فائدہ ہو اور برج میزان آتشی شش برج بادی کے ہیں اور جبکہ چاند برج خاکی میں ہو یا احتراق
قربت جاری آفتاب یا نزدیک مریخ کے ہو ان نحسوں میں جماع کرنا منع ہے اور تحقیق یہ ہے کہ ہر شخص کے
واسطے بہتر وقت جماع میں وقت سعادت طالع اُس شخص کا ہے ذکر زمین لائق مکان بود و باش
اور بہتر شہر کہ جسمین گھر بناوین وہ ہے کہ نہ بہت اونچا ہو نہ بہت نیچا اور زمین نشیب سے بلند مکان بہتر
ہے اور مٹی اُس زمین کی خالص ہو ریت پتھر اور بھس نہو کان گندھک اور ہرتال کی پاس نہو اور پہاڑ
کے نیچے نہو اور اگر دریا کنارے ہو تو وہ دریا اُتر کو ہو اور صحن گھر کا بہت چوڑا ہو یا جانب مشرق اور گھر کا
دروازہ مشرق رویہ ہو اور مکان وسیع اور فراغ ہو اور مکان سقف میں اندرون مکان کے رہے مگر جسوقت فساد
ہوا میں پیدا ہو یا کوئی سبب آسمانی یا زمین سے ایسا پیدا ہو کہ ہوا وبا ہو جاوے نعوذ باللہ اُسوقت ہوا بند میں بیٹھنا
اور ہوا کشادہ بد سے بچانا مناسب ہے باب دوم انسان کی زندگی بغیر چھ چیز کے نہیں ہوتی ہے اول ہوا
دوم کھانا پینا سوم حرکت و سکون بدنی یعنی اُٹھنا بیٹھنا بدن کا چوتھے حرکت و سکون نفسانی یعنی غم فرح

سرور و غم و غصہ کے پانچوین سونا جاگنا چھٹے استفراغ و احتباس یعنی نکلنا فضلات کا مثل
بول و براز وغیرہ و حبس اُسکا بیان ہوا احتیاج انسان کی طرف ہوا کے جو بدن کو ملی ہی ہے
اور گھیرے ہوے ہے زیادہ احتیاج پانی سے ہے اور عین عنایت الٰہی ہے کہ جس چیز کی انسان کو بہت خواہش
ہے وہ بکثرت ہے ہوا کہ بدون اُسکے زندگی دم بھر محال ہے اسقدر افراط سے ہے کہ بے تلاش و تردد
ہر دم موجود ہے اور پانی کہ نسبت ہوا کے اُسکی احتیاج کم ہے اُسکے موجود ہونے مین تھوڑی سی
تلاش ہوتی ہے اور غذا نسبت آب و ہوا کے احتیاج اُسکی کمتر ہے اُسکے واسطے تلاش و تردد
بیشتر ہے اور نہایت درد سری بلکہ یہی تلاش سبب ملاقات اور واسطہ رونق اس دیر خرابات کا ہے
اور اسی قیاس پر دیگر اسباب و لباس ضروری و متاع و قماش غیر ضرورت کہ تلاش اُسکی فضول ہے
پس احتیاج ہوا کی واسطے دو کام کے ہے اول سرد کرنا روح کا اور ٹھنڈا رکھنا جان کا ہے حکیمون کے
نزدیک روح ایک بخار ہے لطیف بہت گرم اور وہ خون دل سے پیدا ہوتا ہے اور رگون کے
رستہ تمام بدن مین ملتا ہے اور اگر ہوائے سرد ناک منہ اور مسامات اور روزن باریک پٹھا بون
اور رگون تمام بدن کی سے روح کو نہ پہونچے تو روح گرمی دل سے جل جاوے دوسرے
نکالنے دھوین اور بخار کا جو اندرون بدن کے پیدا ہوتے ہین راہ دم اور سانس سے پس جو دم
کہ تلے کو جاتا ہے روح کو اور زندگی کو مدد دیتا ہے اور جو دم کہ پھرتا ہے بدن کے اندر سے بخار
اور دھوین کو نکالتا ہے اور بدن اور دل کو خوش کرتا ہے اور یہی سبب ہے کہ جو ہوا فراخ
کشادہ اور صاف بے آمیزش چیزون ناغرض اور مخالف مزاج روح کے ہو اور آمیزش ہوا
قبرستان و فیل گاہ و کھائی و خندق و مکان گندہ و درخت و جھاڑی و مفسدہ مزاج مثل
درخت انجیر و جوز و ارنڈ وغیرہ نباتات ردیہ و بدبو مانند پیاز و لہسن و گندنا وغیرہ سے دور ہو و سب نشیب
زمین و غبار و تری زمین و بیٹھ و دیوار بلند و چھت و مکان مین بند ہو اور ہوا کہ دود شعل و تیل وغیرہ کی جو گلا
بگڑے ہو اور حوض و تالاب غلیظ کی ہوا ہو اور بدبو مخلوط ہو حفظ صحت کرتی ہے اور صحت کاملہ کا استرداد کرتی ہے
اور جو ہوا خلاف ایسی ہو کے جوہر مزاج مین خلل اور مرض پیدا کرتی ہے بلکہ ہوا بد آدمی کو مار ڈالتی ہے
چنانچہ اکثر دیکھنے مین آیا ہے کہ بعض کھون تنگ و تاریک مین جسمین غلہ بعد کرتے مین جب کوئی آدمی
دھسا فوراً مر گیا اور یہی سبب ہے کہ جو بڑے شہر مین بڑی بڑی عمارات اور دیوار گنجان مین ہوا

بند ہوجاتی ہے اور انبار نجاست و لید وغیرہ کے ڈھیر ہوجانے سے وعلیٰ ہذا القیاس کئی سبب سے
ہوا فاسد اور خراب ہوجاتی ہے اور اُسکی تاثیر انسان کے بدن مین بہت جلد اثر کرتی ہے اسلیے
مرد دانا و عاقل کو ہوائے مفسد و مخالف سے پرہیز کرنا چاہیے حفظ صحت کی نہایت ضرور ہے
اور معلوم ہے کہ سبب تغیر ہوا کے کئی ہین اول یہ کہ تغیر ہوا مین ہوا اور یہ تغیرات فصل کے ہین
تمام سال مین چار مرتبہ ہوا مین تغیر ہوتا ہے اول ربیع دوم گرما سوم خریف چہارم سرما فصل ربیع
اور اُسکی بہتر ہے کہ معتدل ہوا اور باران بھی معتدل برسے نہ کم نہ زیادہ نہ بہت گرم نہ بہت سرد اگر
یہ فصل نوبر طبیعت معتدل اپنی کی ہو تو بہت بہتر فصل ہے اور ہوا اُسکی مناسب مزاج روح کے ہے
اور لڑکون کے مزاج سے بہت موافق ہے خون خالص بدن مین زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اس ہوا کو
بدن سے لگانا بہت فائدہ دیتا ہے اور خون اور اخلاط بدن مین جو نسبت سردی جاڑے کے منجمد
ہوجاتے ہین اس فصل مین رقیق اور پتلے ہوتے ہین اور اکثر امراض خلطی پیدا ہوتے ہین اس فصل مین
بہترین علاج قی و فصد ہے اگر کوئی شے مانع نہو اور چاہیے کہ اس فصل مین حرکت مفرط بدنی و نفسانی اور
غذائے بہت گرم سے بہت پرہیز کرین اور کھانا تھوڑا کھاوین اور بہترین فصل جاڑے کی وہ ہے
کہ مینھ خوب برسے ہوا دکھن کی کمتر ہو یہ فصل اگر اپنی طبیعت کے اوپر ہو سردی و تری جلد بدن
مین سخت ہوتی ہے اور مواد کم تحلیل ہوتا ہے پس اگر سردی ہوا مین غالب ہو تو پھر بھوک
پیدا ہوتی ہے اور قوت زیادہ ہوتی ہے اور اگر تری ہوا کی سردی پر غالب ہو تو بیماری
اسہال و نزلہ و امراض رطوبی پیدا ہوتے ہین اس فصل مین کھانا بہت خوب کھاوین اور حرکت
و ریاضت بسیار اختیار کرین اور شدت جاڑے مین فصد و قی جائز نہین اگر تنقیہ بدن کا ضرور ہو
تو مسہل بہتر ہے **فصل گرمی کی** وہ بہتر ہے کہ ہوائے صاف ہو اور ابر و باران و گرد و غبار
و بخار نہو اور گرمی بہت سخت نہو مزاج اس فصل کا گرم و خشک ہے اور روح اور اخلاط کو تحلیل
کرتی ہے اور گرمی اگر معتدل ہو تو خون سرخ بدن مین اور اشتہا زیادہ ہوتی ہے اور اگر گرمی زیادہ ہو
تو رنگ بدن کا زرد ہوتا ہے اور تپ اور امراض صفراوی پیدا ہوتے ہین اس فصل مین کھانا
کم چاہیے کہ ہضم ضعیف ہوتا ہے اور آب سرد بہت پیوین و محنت و ریاضت کم کرین حرکت
سخت اور کثرت جماع سے پرہیز کرین میوہ سرد و تر کھاوین اور گاہے گاہے قی کرتے رہین

فصل خریف یعنی خزان یہ فصل تبری ہے اسکی ہوا سے پرہیز چاہیے بہتر خریف وہ ہی کہ باران
بہت نازل ہو اور شام و صبح مین سردی بہت نہو اور وقت دوپہر کے گرمی بہت نہو طبیعت اس
فصل کی اصلی سرد خشک ہے بدن مین مواد بہت پیدا ہوتا ہے اور بدن دبلا ہوتا ہے بیماری سوداوی
بہت پیدا ہوتی ہے اور تپ خلطی بہت پیدا ہوتی ہے اس فصل مین غذا اسکی مائل بگرم و تر
کھانا چاہیے اور جماع سے پرہیز کرنا چاہیے آب سرد پینا چاہیے بہت سرد مکان مین سونا نچاہیے
دوپہر کی دھوپ سے اور شام و صبح کی سردی سے پرہیز کرنا چاہیے سر کو ڈھکا رکھین جو میوہ جات
اس فصل مین پیدا ہوتی ہین انکو بہت نہ کھاوین اور ابتداء اس فصل مین تنقیہ فصد اور
اسہال سے کرین اس فصل مین قی بلا ضرورت نہ کرین دوسرے تغیر نسبت اور کسی دوسری کے
ہوا اور یہ تغیر کئی وجہ سے ہے اول یہ کہ امور آسمانی جو تابع فصول اربعہ ہین جیسے نزدیک
ہونا مریخ اور زہرہ اور مشتری کا سات ستارہ سیارہ سے وقلب الاسد وشعرا وعلی التوام
اور کلب الجبار ثوابت سے یا آفتاب بیچ ایک درجہ کے ایک برج سے اور بہت گرنا ستارونکا
اوپر زمین کے اور یا امور زمینی مثل اختلاف ہوا مساکن بسبب قرب پہاڑ یا دریا
یا بطائح یا آجام یا بسبب پستی و بلندی زمین یا اختلاف مساکن کہ زمین گل خالص
ہو یا سنگین ہو یا ریت ہو یا نزدیک جبال کے بسبب قرب و بعد خط استوا کے ہو کہ خط
استوا عبارت خط موہوم سے ہے اور وہ یہ ہے کہ زمین کو دو حصہ کرین جنوبی اور شمالی
حصہ جنوبی دریاے محیط مین غرق ہے اور حصہ شمالی مین سے آدھا غرق دریا ہے پس
چوتھائی زمین حصہ شمالی کا آدھا ہے تمام آبادی اور پہاڑ اور جنگل وغیرہ بیچ اسی آدھے
کے واقع ہین اسلیے اسکو ربع مسکون کہتے ہین پس یہ چوتھائی زمین خط استوا سے کہ
ابتداء اسکی مشرق دکھن سے زمین چین ہے پھر جزیرہ جاموث اور شتر الشیاطین اور ارض لنکا
اور دکھن کو جزیرہ سراندیب اتر کو جزائر فرنگ اور جنگل سیاہ تابجا اور اتر کو کوہ قمر کہ
سرچشمہ رود نیل مصر کا ہے اور جزائر سیاہ ان تا مغرب گیا ہے دریاے مغربی کہ اوقیانوس
سے وہان تک گیا ہے اور تمام ہوتا ہے اور اہل نجوم کہتے ہین کہ زمین مقابل قطب شمالی
سے نو حصہ مقرر ہے اور ہر حصہ کا درجہ ہے اور آبادی خط استوا سے درجہ مستقیم تک ہے

اور تیسری وجہ باقی اور شدید سماں یہ بسبب افراط برف و سردی ہوا اور دوری آفتاب قابل
آبادی بلکہ رہنے کے نہیں پس خط استوا سے درجہ مستقیم تک کہ آبادی ہے بیچ عرض جنوب
و شمال کے سات حصہ ہیں اور ہر حصہ کو اقلیم کہتے ہیں اور ہوا اور مزاج ہر ولایت کا جدا گانہ
ہے اور ہفت اقلیم کو سات ستاروں کے ساتھ منسوب کیا ہے اور رات دن ہر ولایت کا
تفاوت رکھتا ہے یعنی کمی بیشی لیکن سب رات دن کی چوبیس ساعت مقرر کی ہیں پس اقلیم
اول کہ متصل خط استوا کے ہے طول اسکا جانب مشرق و مغرب تین ہزار فرسنگ ہے ہر فرسنگ
تین میل کا اور ہر میل چار ہزار قدم کا اونٹ کی چال کا مقرر ہے اور عرض اسکا طرف جنوب
و شمال ایک سو پچاس فرسنگ ہے ہوا اس ولایت کی بارہ مہینے معتدل اور برابر مناسب
اور بعضے ملک ہندوستان مثل جزیرہ سراندیپ کہ جزیرہ بحر ہند ہے اس ولایت میں شامل ہے
اور ستارہ زحل یعنی سنیچر سے یہ ولایت منسوب ہے طول روز اول اقلیم اول کا ۱۲ ساعت
نجومی اور رات ۱۲ ساعت اور میانہ اقلیم ۱۳ ساعت کا دن ۱۱ ساعت کی رات اور آخر
آخر اس کے دن ۱۳ ساعت رات ۱۱ ساعت اور میانہ اقلیم دوم بعد اقلیم اول کے عرض و طول میں
اقلیم اول سے کم ہے اکثر شہر ملک ہند کے سندھ و تبت اور دکھن سے گجرات و دولت آباد
و احمد نگر و پٹن و مچھول و حیدر آباد و بندر تلنگانہ و برہان پور و سورت و بندر ناگور و اجمیر
و بنگالہ و بہار و بنارس اسی اقلیم میں داخل ہیں ہوا اس ولایت کی نہایت گرم ہے اور مشتری یعنی
برہسپت سے منسوب ہے طول روز اول ۱۳ ساعت میانہ ۱۴ ساعت آخر ۱۴ ساعت ہے اقلیم
سوم عرض و طول میں نسبت اقلیم دوم کے کمتر ہے اور بعض شہر ہند کے مثل لاہور و نگر کوٹ سرہند
و ہانسی و پٹیالہ و پانی پت اکبر آباد و شاہجہان آباد و قنوج و بارہہ سادات و لکھنؤ و اودھ و کالپی
و متھرا اس اقلیم میں واقع ہیں ہوا اس اقلیم کی نہایت گرم ہے کہ ملی ہوئی اقلیم دوم سے ہے اور اسکے
آخر میں جو چوتھی اقلیم سے ملا ہوا ہے ہوا قریب باعتدال ہے اور ساتھ مریخ کے منسوب ہے
طول روز اول ۱۴ ساعت درمیان میں ۱۴ ساعت آخر میں ۱۴ ساعت اقلیم چہارم
اس عرض و طول تیسری اقلیم سے بھی کم ہے اور کشمیر و کابل و ملک ہند کے اس اقلیم میں شامل ہیں
یہ اقلیم ساتوں اقلیم کے بیچ میں ہے اسکی ہوا قریب باعتدال اور آفتاب سے منسوب اس اقلیم میں آبادی

اور توالد و تناسل زیادہ سب اقلیم سے ہے طول روز اوائل ۱۳ ساعت درمیان ۱۵ ساعت آخر
۱۵ ساعت اقلیم پنجم طول و عرض مین نہایت کمتر ہوا اسکی نہایت معتدل آخر اسکا نہایت سرد اور زہرہ
سے منسوب طول روز اوائل ۱۵ ساعت آخر ۱۶ یا ۱۵ اقلیم ششم طول و عرض نہایت کمتر ہوا بہت سرد
عطارد سے منسوب طول روز ابتدا ۱۶ ساعت درمیان ۱۶ ساعت آخر ۱۷ ساعت اقلیم ہفتم کہ سب اقلیم کے
آخر پر جانب قطب شمالی ہے طول و عرض اسکا سب کا کمتر ہے چنانچہ بلغار و ولایت مقلان اور قوم یاجوج
و ماجوج کہ ورلا یہ سد سکندری ہین اس اقلیم مین واقع ہین ہوا اس اقلیم کی نہایت سرد ہے اور
بعد اسکے دریا سے محیط تک ویرانہ ہے کہ افراط برف اور سردی سے لائق آبادی کے نہین ہے
گھاس بھی تو وہان پیدا نہین ہو سکتی ہے تیسرے تغیر ہوا خارج طبیعت کہ بسبب ہلاکت
انسان و حیوان ہوتی ہے باعث آسمانی اور زمینی کے اور وہ ہوائے وبا ہے معاذ اللہ
اور یہ فساد ہوا کا بیچ آخر موسم گرمی کے اور فصل خریف کے پیدا ہوتا ہے اور اکثر اشخاص
ضعیف قوت کو ضعیف بدن کو کہ کشادہ مسام اخلاط سے پر ہوتے ہین یہ ہوا زیادہ اثر
کرتی ہے جب یہ ہوا قریب آنے کے ہوتی ہے جانور تیز ہوش چوہا و چیل مکانون کو چھوڑ کر بھاگ
جاتے ہین اُس ہوا سے بچنے کی تدبیر کلی یہ ہے کہ کم کھانا اور سرکہ و عرق پیاز و تماکو کا دھوانی
مکان کے گرد چھڑکنا اور زہر مہرہ خطائی اور ریٹھا و نارجیل دریائی ہینگ سونگھنا سرد مزاج کو
اور شربت انار و گلاب و سکنجبین گرم مزاج کو بہت فائدہ دیتے ہین **بیان کھانے کا**
جو چیز انسان کھاتا ہے وہ بدن مین یہ کیفیت اثر کرتی ہے سردی یا گرمی یا نرمی یا خشکی کی
اسکو دوا کہتے ہین اور وہ چیز جزو بدن نہین ہوتی ہے اور جو چیز کہ بعد ہضم ہونے کے
جزو بدن ہو جاوے اسکو غذا کہتے ہین اگر یہ چیز بسبب امزاج ابدان کے بصورت نوعیہ
فقط اثر کرتی ہے تو ذوالخاصیتہ کہتے ہین اور وہ دوا ذوالخاصیتہ اگر مرکب موافق طبیعت کے ہو
اسے تریاق کہتے ہین اور اگر مفرد موافق طبیعت کے ہو یا زہر کہتے ہین اگر مخالف طبیعت کے ہو
تو زہر کہتے ہین و غذا کہ جسکے کھانے سے بدن سرخ و فربہ و قوی ہو اور باہ زیادہ کرے ما اللحم
ہے اگر پرہیز اُس سے ہو تو در فکر مشروب جو چیز پی جاتی ہے اور وہ چیز کہ پینا جسکا
بہت ضرور ہے پانی ہے واسطے پہونچانے غذا کے تمام بدن مین اور نگاہ رکھنے طراوت

بدن کے بہتر پانی نزدیک حکیم بو علی سینا کے آب باران ہے کہ فصل گرمی مین برسے اور بغیر گرجنے کے آوے اور آب باران جس موسم مین برسے اور ہوا صاف ہو گرد و غبار نہو سب سے بہتر پانی ہے لیکن آب باران لطافت کے سبب سے جلد بگڑ جاتا ہے تدبیر درست رکھنے کی جوش دیکر رکھنا ہے بعد اُسکے پانی بہتر دریا کا ہے کہ جسکا سر چشمہ دور ہو اور بلندی سے نیچے کو گرتا ہو اور جلد بہتا ہو زمین خالص یا کنکریلی پر جاری ہو اور شیرین ہو کسی بُری چیز سے ملا ہوا نہو اور جلد گرم ہونے والا اور جلد سرد ہونے والا اور جو چیز اُسمین پکاوین جلد گل جاوے دونون مین سبک ہو پیاس کو کھوتا ہو جہان سے پورب کی طرف جاری ہو یا دکھن سے اُتر کی طرف جاری ہو اور جو دریا کہ پورب سے پچھم کی طرف جاتا ہو اُسکا پانی ناقص ہے اور پانی جھیل کا ثقیل ہے اور مضر اور پانی چاہ کا ثقیل تر اور مضر تر ہے مگر جس چاہ کا پانی ہر روز بہت خرچ ہووے اور کنوون سے بہتر ہے تالاب پوکھر کا بند پانی بہت برا ہے بیماری پیدا کرتا ہے جو پانی متصل کان آہن و چاندی و سونے کے ہو دل و جگر کو قوت دیتا ہے خفقان کو فائدہ بخشتا ہے تاب تلی کو دور کرتا ہے قوت باہ زیادہ کرتا ہے اسہال خون کو دور کرتا ہے اور لوہے کا بجھا اور چاندی سونے کا بجھا پانی جسکا تیسرا حصہ رہے معدے کو قوت دیتا ہے اور آب شیر گرم قے کی مدد کرتا ہے اور آب بہت گرم قبض کو دفع کرتا ہے اور آب سرد معتدل المقدار موافق مزاج تندرست کے ہے معدے کو قوت دیتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے بخار کو طرف دماغ کے جانے نہین دیتا ہے خلط کو خراب ہونے نہین دیتا ہے برف گلی ہوئی کا پانی کثیف ہے دل و معدے کو قوت دیتا ہے لیکن دماغ و پٹھے کو ضرر دیتا ہے اور یہی سبب ہے کہ پانی برف سے سرد کرکے پیتے ہین اور گندے اور کھاری پانی کے صاف کرنے کی تدبیرین بہت ہین گندے پانی کو پھٹکری سے صاف کرتے ہین اور جدوار اور نرمل سے صاف ہوتا ہے اور کھاری پانی کو تین بار جوش دیتے ہین یا بطور عرق کھینچتے ہین جوش دینے سے چہارم حصہ رہے تو بہت ہلکا رہے اگر پانی ناقص ہو مٹی خالص اپنے شہر کی ملا کر صاف کرین

در ذکر حرکت و سکون بدنی جانو تم کہ حرکت بدنی پانچ طور پر ہے حرکت قوی اور حرکت ضعیف و حرکت معتدل و حرکت جلد و حرکت آہستہ و حرکت میانہ کہ بدن کو گرم کرتی ہے مواد بدن سے

تحلیل ہوتا ہے اور جو ہر غذا سے بدن مین فضلہ باقی رہتا ہی وہ فضلہ حرکت و ریاضت سے
دور ہوتا ہی ورنہ بیماری پیدا کرتا ہی پس ریاضت بھی حفظ صحت کرتی ہی جاننا چاہیے کہ حرکت
شبابی مین تحلیل کم اور گرمی و تسخین زیادہ ہی اور حرکت آہستہ مین تسخین کم و تحلیل بیشتر ہی سرد
مزاج والا کہ جسکے بدن مین فضلہ کمتر ہو اور فربہ اندام ہو اُسکو حرکت قوی اور شتاب دیر تک
لازم ہی کہ تحلیل و تسخین دونون حاصل ہوں اور گرم مزاج والے بدن مین کہ مواد بھرا ہو حرکت آہستہ آہستہ
دیر تک لازم ہی تا کہ گرمی با فراط حاصل نہووے معتدل مزاج والے کو حرکت معتدل کرنا لازم ہی وقت
ریاضت کا وہ ہی کہ بول و براز سے فراغت ہوئی ہو اور غذا ہضم ہوئی ہو اور دوسری غذا کا
وقت نہ آیا ہو پیٹ بھری ریاضت ضرر دیتی ہی ضعیف آدمی کو ریاضت نرم و ہلکی چاہیے
جس سے دل نہ گھبراوے اور بعضی ریاضتیں سخت ہوتی ہین جیسے کشتی لڑنا گھوڑا دوڑانا پیادہ چلنا پتھر
چلانا کمان سخت کا کھینچنا گیند پھینکنا و نیزہ بازی و تیغ بازی آہنگری و آب کشی وغیرہ اور بعضی ریاضت
نرم ہین مناسب مزاج ناتوانونکے ہین مثل سواری اسپ باہستگی سواری کشتی و آہستہ پیادہ روی اور یہ ریاضت تمام
بدن کی ہی اور بعضی ریاضت خاص ایک بند بدن کی ہی وہ ریاضت اُسی بند کو قوت دیتی ہی جیسے
فکر ریاضت دماغ ہی اور آواز بلند سے پڑھنا ہی اس سے فضلہ دماغی دور ہوتا ہی اور سننا آواز بلند
اور الحان لذیذ کا ریاضت کان ہی اور نظر کرنا باریک چیزون اور باریک خطون پر ریاضت آنکھ ہے
اور آواز دراز کرنا ریاضت گلے کی ہے اور کمان کشی و تیر اندازی و گیند بازی اگرچہ ریاضت تمام
بدن کی ہے لیکن گردن اور سینہ اور ہاتھ اور بازو کو بہت قوت دیتی ہی اور نیچے کے بدن کو کمر تک قوی
کرتی ہے رگونکو ایسی ریاضت سے بہت فائدے ہوتے ہین اور ریاضت معتدل نافع ہی اور افراط ضرر
دیتی ہے بدن کو لاغر کرتی ہی خشکی لاتی ہی گرم مزاج کو ریاضت با فراط منع ہی مناسب یہ ہی کہ واسطے ریاضت کے
ہر فصل مین اوقات مقرر کرے فصل گرمی مین وقت صبح جاڑے مین پہر دن چڑھے غذا کھانے سے
پہلے ریاضت اختیار کرنا مناسب ہی اور بدن کا ملنا بھی شامل ریاضت ہی جلد فضلا و ریح کو تحلیل کرتا ہی
گرمی لطیف پیدا کرتا ہی ماندہ غلیظ کو جلد کے اندر سے باہر نکالتا ہی اور تحلیل کرتا ہی جو بند ہاتھ پانون کا
کہ وقت پیدایش سے چھوٹا ہے اگر اُسے بڑا کیا چاہین یا دُبلے کو موٹا کیا چاہیں تو ملنے سے بہتر
کوئی علاج نہیں ہے لازم ہی کہ اول اُس عضو کو کسی موٹے کپڑے سے ملین کہ سرخ ہو پھر رفتہ رفتہ گرمی اثر ملین

چند روز مین دراز و فربہ ہوتا ہی مگر اصل یہ ہی کہ درازی لڑکپن مین حاصل ہوتی ہی اور فربہی جوانی
مین ہوتی ہے اور مالش جز سخت کے خون کو جذب کرتی ہی ریاضت کے ملنا پہلے بدن کا مناسب ہی بعد مالش
کے بدن کو کھینچنا لازم ہی جیسا کہ عمل حمام کا ہی اور مالش اوپر سے نیچے کو چاہیے ذکر حرکت و سکون
نفسانی کا جاننا چاہیے کہ امور نفسانی کو مثل خوشی و ناخوشی کے تاثیر بدن مین بہت ہے یہانتک کہ
زیادتی خوشی سے آدمی مر جاتا ہی پس فرحت و خوشی دل و دماغ کو قوت دیتی ہی اور خون بدن کا
خوشی سے بڑھتا ہے بدن تر و تازہ و فربہ ہو جاتا ہی امراض سوداوی دور ہوتے ہین دلکو قوت تمام
حاصل ہوتی ہے غم والم بدن کو دبلا کرتا ہے دل کو ضعیف خصوص سرد مزاج والے کو بہت نقصان
دیتا ہے گرم و خشک مزاج والے کو کثرت غم سے تپ دق ہوتی ہے بہت فکر سے دماغ ناطاقت ہوتا ہی
اور ہوا اور خون جلتا ہی بیماری سوداوی پیدا ہوتی ہے قوت گھٹتی ہے بھوک جاتی رہتی ہے
ہرچند کتنا ہی اسباب عیش و نشاط کا موجود ہو لیکن حالت فکر مین بدن کو کچھ اس سے نفع نہین ہوتا
ہے غصہ بدن کو گرم کرتا ہے خشکی لاتا ہی تپ اور صفرا پیدا کرتا ہی الا سرد مزاج والے کو فائدہ دیتا ہی
اور خوف سے بھی آدمی کو بڑا ضرر ہوتا ہے معاذ اللہ ذکر خواب و بیداری جو اثر کہ سکون
اور بیٹھنے مین ہے وہی سونے مین ہے کہ حواس ظاہر اور باطن کو ساکن کرتا ہے اور خواب دو
قسم پر ہے طبعی و غیرہ طبعی خواب طبعی بشرط اعتدال خشکی بدن اور کوفت و ماندگی دور کرتا ہے
اور دوسرا جو حرکت اور حرارت سے پیدا ہوتا ہی وہ فوراً دور ہو جاتا ہی بعد فراغ کھانے کے تھوڑی
حرکت آہستہ آہستہ کرکے ایک ساعت کے بعد خواب کرنا فائدہ تمام دیتا ہی کھانا ہضم ہوتا ہی چت
سونا حکیمون نے منع کیا ہی کہ نزلہ اور فالج اور کابوس پیدا ہوتا ہی خواب بائین طرف ہضم کو
مدد دیتا ہے بعد غذا کے اول داہنی کروٹ لیٹنا بہت مفید ہوتا ہی وقت سونے کے سر کو اوپر
تکیہ بلند کے رکھین کہ آنکھ اور ناک اونچی رہے اور خواب معتدل کہ بہت نہ زیادہ ہو نہ بہت کم
اور بعد فراغ کھانے پینے کے ہو اور وقت رات کے اتفاق پڑے رنگ بدن کو اچھا کرے فکر و
حواس کو درست رکھے غذا کو بدن مین ہضم کرکے تنقیہ فضلے کا کرتا ہی اور خواب دراز کہ ساڑھے
تین گھنٹہ سے زیادہ ہو جو اس کو خراب اور بدن کو سست کرتا ہی اور ابخرے دماغ کو جاتے
ہین اور بھوک مین خواب کرنے سے بدن خشک ہوتا ہے قوت گھٹتی ہے خواب روز کا بیماری

فالج ورعشہ ونزلہ پیدا کرتا ہی رنگ زرد ہوتا ہو مگر موسم گرما مین کہ دن بہت بڑا ہوتا ہی یا یہ کہ
رات کو جاگنے کا اتفاق پڑا ہو تو ایسی حالت مین اگر دن کو سووے تو کچھ مضر نہین ہوتا مگر جس
آدمی کو دن کے سونے کی عادت ہو یک بیک ترک نہ کرے مگر سونا دن کا ایک دو گھنٹہ سے
زیادہ نچاہیے اور سونا رات کا پانچ گھنٹہ سے کم نچاہیے اور تین گھنٹے بھی مناسب ہی خواب بقدم ایام
پیری مین زیادہ فائدہ دیتا ہی اور بدن کی گرمی کو قائم رکھتا ہی اگر کسی آدمی کو بسبب خشکی دماغ کے نیند کم
آتی ہو تو حریرہ خشخاش و شیر مغز بادام و تخم کاہو و تخم کدو کے شیرین اُسکے حق مین بہتر ہے اور خشخاش پیسکر
تمام بدن پر ملنا نیند لاتا ہی وقت قیلولہ جو بعد طلوع آفتاب کے ہوتا ہی اور وقت خیلولہ کہ بوقت غروب
آفتاب ہوتا ہی اور وقت قیلولہ کہ بعد زوال آفتاب یعنی دوپہر ڈھلے پر اُن وقتون مین خواب کرنا نچاہیے
مگر کسیکو اتفاق چلنے کا ہوا ہو تو خواب قیلولہ روا ہے اور بعض چیزونکے کھانے کے بعد خواب کرنا ضرر دیتا ہی
اگر رائی اور دودھ کھاکر خواب کرے تو آنکھ مین تیرگی پیدا ہو اور حواس مکدر ہون اور بعض غذاے فاسد کے
خواب کرنا خیال مین خلل اور خواب پریشان لاتا ہی اور کچی نیند جاگنے سے خفقان اور صرع اور بہت
بیماری پیدا ہوتی ہین اگر کسی خوابیدہ کا جگانا منظور ہو تو اول آہستہ جگادین اُسکو ذکر جاگنے
کا بیداری مثل حرکت کے ہی بہت جاگنے سے دماغ مین ضعف اور آنکھون مین تاریکی آتی ہی بھوک باطل
ہوتی ہی بدن دبلا ہوتا ہی اور اکثر خلل دماغ اور مرض وسواس و جنون پیدا ہوتا ہی جاگنا معتدل حفظ
صحت زیادہ کرتا ہی الغرض سب حال مین میانہ روی بہتر اور مفید ہی اور باعث حفظ صحت ہی ذکر حفظ
صحت جو چیز کہ بدن مین رکھنی ضرور ہی اور جسکا بدن سے نکالنا ضرور ہی وہ دونون طبعی و غیر طبعی
ہین معلوم ہو کہ جسوقت آدمی غذا کھاتا ہی اور وہ غذا معدے مین جاتی ہے چار جگہ طبخ کھاتی
ہے اور ہر جگہ سے خلاصہ فضلہ غذا سے جدا ہوتا ہی اور ایک جگہ سے دوسری جگہ رگون کے
راستہ جاتا ہے خلاصہ تو بدن مین پیوست ہوتا ہی اور فضلہ بدن سے نکل کر باہر آتا ہی اس پکنے کا
نام ہضم ہے اول معدے مین ہوتا ہی اور خلاصہ اُسکا راہ رگون سے کہ جگر اور معدے سے ملی ہین
جگر مین جاتا ہے اور فضلہ آنتون کے راستہ باہر نکلتا ہے اور اس فضلہ کو نجاست یعنی ہندی
مین گوہ کہتے ہین اور ہضم دوسرا جگر مین ہوتا ہی خلاصہ اُسکا بلغم اور خون اور صفرا اور سودا
ہے اور انکو چار اخلاط کہتے ہین راہ رگون سے کہ جگر سے پیدا ہوئی ہین اور تمام بدن مین ملی ہین

سارے بدن مین جاری ہوتا ہے جس طرح ندی کا پانی درختون مین جاری ہوتا ہے اور فضلہ اسکا
راہ گردہ اور مثانہ سے باہر نکلتا ہے جسکو پیشاب کہتے ہین ہضم تیسرا رگون مین ہوتا ہے خلاصہ اسکا
رگون کے تمام اعضا مین پہونچتا ہے ہضم چوتھا تمام اعضا مین ہوتا ہے اور خلاصہ اسکا سب
بدن مین پیوستہ ہوتا ہے اور جزو بدن بنتا ہے اور فضلہ ان دونون ہضم راہ مسامات بدن سے میل اور
عرق ہوکر نکلتا ہے اور فضلہ دماغ ناک سے باہر آتا ہے اور یہ استفراغ طبعی کہلاتا ہے کہ بحکم
خدا تعالی طبیعت آدمی کی بدن مین تدبیر کامل کرتی ہے اور بوسیلہ چار قوت کے کہ خادم طبیعت کے
ہین غذا کو کھینچتی ہے اور ہضم ہونے تک مقام معینہ پر ٹھہرا رکھتی ہے اور بعد ہضم کامل کے خلاصہ کو
جزو بدن کرتی ہے اور فضلے کو راہ معہودہ سے باہر نکالتی ہے پس فضلہ شکم کا کہ گوہ ہے نشان صحت
اسکا یہ ہے کہ بہت سخت اور بہت نرم بھی نہو اور جتنی غذا کھائی ہو اسی مقدار ہو وزن مین غذا
سے نصف ہو اور آسانی سے نکل آوے نکلنے مین زور نہو اور باحتیاط نکالا جاوے اور نکلنے کے
وقت مقعد مین جلن نہو اور بارہ گھنٹے کے بعد نکلے اور ایک رات دن کے اندر دو بار نکلے لیکن
صحیح مزاج رات دن مین ایک بار فراغت کو جاتے ہین اور بعضے دو دن رات مین ایک بار
جاتے ہین اور کچھ خلل نہین پاتے ہین غرضکہ اندازہ اوقات دفع فضلہ کا موقوف معتاد اور
قوت ہاضمہ پر جانین لیکن دو بار سے جانا البتہ سبب ضعف ہاضمہ یا بہت کھانے سے
ہوگا اس سے پرہیز کرنا چاہیے پس اگر طبیعت مین قبض ہو اور منع نہو تو شوربا سے چرب یا حلیم
گندم ورنہ ساگ پالک و خرفہ و کدو سے غذا کرین تاکہ قبض دفع ہو اور قابض چیزون مثل چاول
بھنے ہوؤن وغیرہ سے پرہیز کرے اور اگر معتاد سے زیادہ دست آوین بسبب گرانی کے تو ایک دو
فاقہ کرین اور سو رہین اور اگر کوئی سبب ہو تو احتیاط کرین کہ زیادہ نہو اور اگر منع نہو تو
غذا مین گرم مصالح بہت ڈالین اور ترشی زرشک و سماق و انار دانہ اور اکثر چیز قابض استعمال
مین لاوین اور ~~رنے~~ معتدلی پر چلین فضلہ جگر کا بول ہے اسکی صحت کا نشان یہ ہے کہ مرد جوان
معتدل طبیعت کے مزاج مین اگر رنگ دار چیز نہ کھائی ہو یا مہندی وغیرہ رنگنے کی چیز
نہ استعمال کی ہو تو رنگ پیشاب کا زرد مائل مائل بسرخی مانند چھلکے ترنج کے ہو اور بہت پتلا
مانند پانی کے نہو اور بہت گاڑھا نہ ہو بہت بدبو نہو پانی سے ہوے سے بہت کم و بہت زیادہ

ہو اور عورتون کا پیشاب مردون سے گاڑھا ہوتا ہے اور سفید اور بول مردون کا ہلانے سے
مکدر نہین ہوتا عورتون کا ہو جاتا ہے ابتداے حمل مین پیشاب پتلا ہوتا ہے اور آخر ایام حمل مین
زردی و سرخی لاتا ہے اور ہلانے سے مکدر ہوتا ہے بول عورات وقت نفاس اکثر اوقات مائل بسیاہی
مثل کاجل ہوتا ہے و بول طفل شیرخوارہ قدرے مائل بسفیدی ہوتا ہے اطفال نابالغ غلیظ تر بول مردم
جوان سے ہوتا ہے بول مردم جوان صحیح کا اترجی ہوتا ہے اور پیر ضعیف کا سفید و رقیق تر پس جس آدمی کا
بول خلاف مذکورۂ بالا ہو البتہ تغیر مزاج صحت کی دلیل ہوگی اور فضلہ ہضم تیسرے کا کہ رگون مین
ہوتا ہے نشان صحت اسکا یہ ہے کہ بطور اعتدال کے عرق بدن سے دفع ہو اگر بہت عرق بسبب
زیادتی تری اور کھلنے مسامات کے آوے تو غذاے خشک کھاوین اور ریاضت بہت کرین کم ہونا
عرق کا نشان خشکی اور بستگی مسامات کا ہے اگر خشکی مزاج سے عرق کم آوے تو غذاے ترش شیر
وغیرہ کھاوین اور ترک ریاضت کرین اور اگر کم آنا عرق کا بسبب بستگی مسامات کے ہو تو بہتر تدبیر
کھولنے مسامات کی عرق لاتا ہے از روے حمام کے کہ جسکا ذکر سابق مین کیا ہے اور فضلہ بلغمی دماغی
کہ ناک سے نکلتا ہے نشان صحت اسکا یہ ہے کہ نہ بہت رقیق ہو نہ بہت گاڑھا ہو نہ بہت گرم ہو
نہ بہت سرد ہو بلکہ سفید رنگ بہ سہولیت اور اپنے ارادے سے نکالا جاوے اور لزوجت دار ہو اگر
بہت رقیق راہ بینی سے نکلے علامت زکام ہے چاہیے کہ سر کو ڈھکا رکھین اور اول روز فاقہ کرین اور
پانی پینا موقوف کرین اور بخار بھوسی گیہون کا اور پوست کوکنار کا رات کے وقت سر مین لگاوین
اور دوسرے روز علی الصباح لعاب بہدانہ و شیرۂ خیارین و شیرۂ مغز تخم کدو سے شیرین شیرۂ خشخاش
و شیرۂ مغز بادام مقشر مصری ملا کر پیوین اور تین چار ایسی ہی احتیاط کرین اور بغیر بھوک
کچھ نہ کھاوین آب سرد و روغن ترشی سے پرہیز کرین اور پانی کم پینا بہت مفید ہے اگر دماغ کا پانی
رقیق اگر گرم طرف حلق کے گرے تو علامت نزلہ گرم کی ہے بطور زکام علاج کرین اور جو چیز
گلے کی طرف جاوے کھانسی سے دور کرین اور پوست اور سپاری پانی مین جوش کر کے غرغرہ کرین
مگر حلق مین نہ جاوے اور ناک مین پرانی روئی کی بتی رکھین تاکہ مواد نتھنے سے جاری ہو اور نہ گلے
سے ریزش طرف حلق کے ہو اور نزلہ بہت گرم مین دودھ گرما گرم پینا بہت مفید ہے اگر بلغم رقیق اور
غلیظ سرد ناک سے نکلے و سر بہت بھاری ہو اور چھینک بہت آوے تو علامت زکام سردی کی ہے

اور اگر گلے سے نکلے علامت نزلہ حلق کی ہے علاج یہ ہے کہ سر کو ڈھکا رکھیں اور جوشاندہ بہدانہ اور
اصل السوس اور سداب چینی اور گلیجن اور سپستان عرق سونف مین مصری ملاکر پیوین اگر قبض شکم ہو تو
بنفشہ و انجیر بھی داخل کرین اور برگ پان جائفل رکھکر تھوڑا مشک ملاکر منھ مین رکھیں اور
عطر لوبان منھ مین ڈالین اور غذا خشک اور نان گندم اور چنے اور کالی مرچ کھادین ادرک
کا ٹکڑا منھ مین رکھیں اور کلونجی و سونف روئی کے اوپر رنگا کے کھادین اگر کھانے پینے سے فاقہ ہو سکے
تو بہت مفید ہے اور منی بھی رطوبت فاضلہ ہضم تیسرے اور چوتھے سے ہے اور خلاصہ غذا اور خون
صالح سے پیدا ہوتی ہے وقت کھانے غذا سے تین روز و شب کے بعد تمام رگون مین سے اور خاص کر
دماغ سے جدا ہو کر خصیون کی رگون مین جمع ہوتی ہے اور رنگ سفید پیدا کرتی ہے جس طرح
دودھ چھاتی عورت مین سفید ہوتا ہے اور وقت حاجت کے بطریق انزال کے آلت کی راہ سے
نکلتی ہے اور یہی سبب ہے کہ اگر جماع افراط سے کیا جاتا ہے تو منی کی عوض خون آتا ہے پس یہ فضلہ
اگر بست ہو اور ایک مدت دراز تک دفع نہو تو بڑا فساد ہوتا ہے اور یہی سبب ہے کہ جو جوان
آدمی گرم مزاج مجرد رہتے ہین مرض جنون اور فساد خون مین مبتلا ہو جاتے ہین پس جماع بھی
استفراغ طبعی ہے اور باوجود خوشی اور رغبت اور لذت اور پسند خاطر کے سبب اولاد اور
نسل کا ہے کہ مقصد اعلیٰ ہے پس جماع سے دو غرض ہین ایک حفظ صحت بدن کا اور دفع فضلہ کا
دوسرا پیدا ہونا اولاد کا اور اگر جماع بقدر حاجت سبب اصلاح مزاج اور حصول شرائط کے اتفاق ہو تو
باعث امن و امان ہوتا ہے اور بدن کو بہت فائدہ دیتا ہے اور اگر جماع افراط سے کیا جائے اور شرط
اسکی عمل مین نہ آوے تو بڑا خلل پیدا ہوتا ہے حکیم کہتے ہین کہ ایک جماع سے دوسرے جماع تک
فاصلہ ایک سال کا لازم ہے اور جالینوس نے چھ مہینے کا لکھا ہے اور بو علی سینا لکھتا ہے کہ جبتک
قوت قائم رہے اور ضعف نہ آوے مضائقہ نہیں اور تحقیق یون ہے کہ جسوقت بغیر بوسے کنار اور بدون
خیال و تصور بیجا رکے شہوت جماع پر رغبت دل بدرجۂ نہایت پائی جاوے اسوقت جماع کرنا موجب
صحت بدن کا ہوگا ورنہ ضرر لاتا ہے اور ایک یہ بات ہے کہ اس معاملہ مین ہر انسان کا احوال دگرگون
ہے پس بعض تو ایسے ہین کہ سات دن رات مین ایک بار جماع کر سکتے ہین اور بعض ایک
رات مین سات عورتوں سے کر سکتے ہین پس اندازہ اوقات اس معاملہ کا ہر شخص کے واسطے باعتبار قوت

وضعف مزاج واختلاف آب وہوا وتاثیر ولایت کی جاننا چاہیے لیکن مناسب یہ ہی کر
کہ تندرست معتدل مزاج آدمی کو وہ جماع کہ جسمیں انزال ہو فاصلہ تین روز سے کم نہو تاکہ ضعف آدمی
اور بہتر وقت جماع وہ ہی کہ شکم نہ سیر ہوا ور نہ خالی ہو اور کھانا ہضم ہوا ہوا ور وقت جماع اور غذا مین فاصلہ
ایک پہر سے کم نہو اور نصف شب کے بعد وقت خوب ہی بد صورت عورت سے جماع کرنا خوب نہیں خصوص
حیض والی سے جماع کرنے مین امراض بد پیدا ہوتے ہین اور جو عورت چالیس برس سے تجاوز کر گئی ہو اُس سے
بھی منع ہی اور حالت بدہضمی و بیخوابی و ماندگی و غم و غصہ مفرط مین و بعد استفراغ و بعد ریاضت و بحالت مستی
و خمار اور جسوقت بدن بہت گرم ہو یا بہت سرد ہو جماع کرنا منع ہے جو آدمی خشک مزاج ہو یا دل اور
معدہ اور دماغ یا چشم وغیرہ عضو بدن کا ضعیف ہو اُسے جماع کرنا چاہیے بعد جماع کے آب
سرد پینا بہت مضر ہے اور عورت کو بعد جماع کے آب سرد پینا بہت ضرر دیتا ہی اور بیماری رعشہ کی پیدا
کرتا ہی جلد ڈھیلا اور جھولا ہوجاتا ہی اور افراط جماع سے گٹھیا پیدا ہوتی ہی آنکھ کی بینائی کم ہوتی ہی وجع
شکم سیری جماع بیماری مثل گٹھیا و نقرس یعنی درد انگلی اور درد ارانفیل اور ورم خصیہ پیدا ہوتی ہی اور
خالی پیٹ جماع کرنے سے ضعف بینائی و لاغری بدن پیدا ہوتی ہے و خفقان و یرقان و سل و دق پیدا
ہوتے ہین بعد کھانے ترشی کے جماع کرنا رعشہ پیدا کرتا ہی اور باکرہ عورت سے جو قد بلوغ پر ہو گئی ہو
گاہ گاہ جماع کرنا بہت قوت بخشتا ہی شہوت کو قایم رکھتا ہی جماع ساتھ محبوب طناز کے فرحت
بیحد پیدا کرتا ہی غم و وسواس کو دور کرتا ہی امراض سوداوی کو دفع کرتا ہی غرض و مقصد جماع سے یہی ہے
کہ بقاء نسل و تسلسل اولاد جاری رہے اور وقت اس جماع کا وہ ہی جسمین یہ مدعا حاصل ہو پس شرط
یہ ہی کہ انزال مرد و زن ایک ساتھ ہو تو باعث حمل کا ہوا سلیے یہ قاعدہ مقرر کیا ہی کہ اول عورت
سے بوس و کنار و اختلاط محبت کرے اور سر پستان کو باہستگی ملین اور گلے سے لگا کر پیار کرین
جبکہ عورت کو شہوت غالب ہوا ور آنکھیں سرخ ہون اور جلد سانس بھرے اُسوقت جماع مین
مشغول ہون تاکہ دونون لذت پاوین وقت جماع اول سر آلت کو اندام نہانی عورت پر خوب سا
چند بار گھسے جب دیکھیں کہ عورت آپ چاہتی ہے دخول کرا ور مرنے کی طرف کمر کو بڑھاے
اور خود مرد سے چمٹ کر حرکت کرنے لگے اُسوقت ایک دفعہ بقوت تمام تندی کے ساتھ
داخل کرے اور باہستگی خارج کرے اسی طرح دخول بقوت و تندی اور خروج باہستگی

کیا کرے اور یہ بھی قصد کرے کہ سر حشفہ بر رحم یعنی بچہ دان کے منھ پر لگے جب عورت منزل
ہونے لگے خوب سا گلے پٹا کر ساتھی منزل ہو جاوے اور عورت کو ایک فرش ملائم و نرم پر
سلاوے ایک نرم تکیہ اُسکی کمر کے نیچے رکھے ایک تکیہ اسکے سر کے تلے رکھے پھر جسطرح آدمی گھوڑے پر
سوار ہوتا ہی اسیطرح عورت کی شکم پر ناف کی طرف سوار ہو اور اپنے ہاتھ عورت کی کمر مین ڈالے
سرین عورت کے کچھ اُٹھے رہین عورت کی زبان اپنے منھ مین لے اس سے کوئی صورت بہتر جماع کی
نہین ہے اور بہت رغبت امساک مین نہ کرین کہ کثرت امساک سے ضعف آتا ہی اور اگر قوت کم ہو تو
غذاے مقوی منی کی زیادہ کرنے والی کھاوین اور غذاے مقوی باہ اور چھانوسا مردمی اور چھوارا
اور پستہ اور بادام گری اور اسکہ اور مصری ہی کہ اسکے کھانے سے ضعف دور ہوتا ہی اور جو عورت
حمل سے ہوئی ہو اُسکا حال دریافت کیا چاہین کہ حاملہ ہوگی یا نہین یا ہی تو بعض ترکیب غذا اور دوا
کی دوسری کتاب ہذا مین مجمل بیان کیجاویگی اُس سے دریافت کرین ذکر لڑکے کا جاننا چاہیے کہ جبوقت
منی مرد کی رحم مین عورت کے جاتی ہے اور وہان ٹھہرتی ہے خون حیض کا جو ہر مہینے نکلتا ہی بند ہو جاتا ہے
اور شہوت عورت کی کم ہو جاتی ہے منھ کا رنگ پلٹ جاتا ہے نبض جلد چلنے لگتی ہے اس حالت حمل
مین لازم ہے کہ عورت کو بہت آرام سے رکھین جلدی چلنے اور دوڑنے سے اور بہت محنت سے
منع کرین مثل پکانے کھانے اور حمام وغیرہ کے اور فصد و سینگی و جونک سے منع کرین اور قصد
قے نہ کرین اور اگر ایام حمل مین قے از خود آوے تو اُسے بند بھی نہ کرین لیکن بحسب ضرورت بند کرین اور
اگر خون کم کرنا منظور ہووے تو پانچوین مہینے اجازت ہے اور اگر احتیاج مسہل کی ہو تو ملین مسہل مثل
شیرخشت و ترنجبین و مغز املتاس و روغن بادام ایام حمل مین چوتھے یا پانچوین مہینے مین
دیوین آواز بلند اور سخت اور خوفناک سے دور رکھین اور خوف و غم و اندوہ و رنج شدید سے بھی
بچاویں اور بحالت حمل جماع نہ کرین اور کھانا بہت شکم سیر نہ کھائین حتی المقدور طبیعت کو
قبض نہونے دین اور اگر ہو تو ملائم چیزون مثل کدو وغیرہ سے رفع قبض کرین اور حاجت
گلقند کی ہو تو گلقند ملا کر کھا دین اگر برگ گل تازہ یا خشک دستیاب ہون تو گلاب مین تر
کر کے پیس کر مصری ملا کر صبح و شام پیتے رہین کہ بہترین علاج یہی ہے اور بدہضمی کا خیال
رکھین ہیضہ حاملہ کے حق مین بہت برا ہے اور کبھی کبھی سکنجبین چار مہینے بعد استعمال مین لاوین رغبت

تیل مٹی وکوئلہ وغیرہ کی جو حاملہ کے دل مین پیدا ہوتی ہے سکنجبین سے دور ہوتی ہے اگر حاملہ کے
سر مین تیل ڈالنا منظور ہو تو اول ادویہ مقویہ دماغ مثل دارچینی اور اسطوخودوس سونگھین پھر تیل
ڈالین تاکہ زکام و نزلہ پیدا نہو اور کھانسی جو اکثر حاملہ کو پیدا ہوتی ہے خیال رکھین کہ زیادہ نہو اور
سخت کھانسی سے حمل گرنے کا ڈر ہے جوارش مروارید حاملہ کے حق مین بہت مفید ہے اکثر اوقات حمل کو
محفوظ رکھتی ہے نسخہ جوارش مروارید مروارید ناسفتہ عاقرقرحا ہر ایک یکدرم زنجبیل مصطگی ہر ایک چار درم
زرنباد درونج عقربی تخم کرفس قاقلہ جوزبویہ بسباسہ خرفہ ہر ایک دو درم بہمن سفید و بہمن سرخ
دارفلفل ہر یک سہ درم دارچینی پنجدرم نبات بوزن ہمہ ادویہ جدا جدا کوٹ کے پیس کے مصری ملاکر قوام
کرکے بدستور معجون بناوین پس بوزن یکدرم کہ ساڑھے تین ماشے کا ہوتا ہے زیادہ جب مزاج کھایا کرین
اور قانون کلی یہ ہے کہ یاقوتی وغیرہ سے جو چیز کہ دلکو قوت دیتی ہو اور پیٹ مین بچے کی حفاظت
کرتی ہو عمل مین لاوین اور جب نوان مہینا ہو تب روغن بادام شیرین یا شیر مادہ گاؤ پیوین اور
تھوڑے قدرے زعفران کھانا بہت مفید ہے اور جب حاملہ جننے کو ہو اندام نہانی مین تیل
خالص کنجد کا ملین اور حمام مین اگر غسل کرین تو بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے اور زعفران قند
سفید مین ملاکر کھاوین تاکہ بچہ بے رنج پیدا ہو اور عورت کے سر کے بال کی دھونی دینے سے بھی بچہ
جلد پیدا ہوتا ہے جسوقت بچہ پیدا ہو باحتیاط تمام پرورش کرین اور جسوقت سے کہ بچہ پیدا
ہو ایک دن رات دودھ نہ دین اور جس قدر دودھ دینے مین توقف کرین بہتر ہے اور
دودھ دینے سے پہلے ایک انگلی شہد مین لپیٹ کر بچہ کے منھ مین چٹاوین اور جب دودھ کو
بیقرار ہو اور بہت روے تب دودھ دیوین بچے کے واسطے بچے کی مان کا دودھ اچھا ہوتا ہے
لیکن چاہیے کہ ایکبار دودھ دیکر سات دن تک مان کا دودھ نہ دین دایہ کا دین بچے کی
مان اس ہفتہ مین دودھ اپنا دوہتی رہے یا کسی اور بچے کو پلاتی رہے بعد ہفتے کے دیکھے
کہ دودھ سفید رنگ ہوا اور ذائقہ شیرین تب پلانا شروع کرین جبتک دودھ کی اصلاح ہو
انتظار کرین اور جب معلوم ہو کہ دودھ صاف نہین ہوا اور حاجت علاج کی ہے تو بموجب قاعدہ
طب کے علاج کرین اور میسر ہو تو دایہ سے دودھ پلوائین لیکن عمر اسکی پچیس ۲۵ یا تیس ۳۰ سال سے زیادہ نہو اور صورت
اور سیرت بھی خوب ہو اور لڑکے والی ہو اور جننے سے سوا مہینا گذرا ہو اور چھاتی چھوٹی ہون اور کڑی

ہوں نہ بہت چھوٹی نہ بہت بڑی ہوں نہ بہت پھیلی ہوئی اور پیٹ گرائے نہو حاملہ بھی نہو کہ پیٹ والی
کا دودھ بچے کو ضرر دیتا ہے اور دودھ دایہ کا بافراط نہ زیادہ و بافراط کم نہو اور سفید ہو مائل بسرخی
نہو اول تھوڑا دودھ پیالی چینی میں دوھ کر دیکھیں کہ نہ بہت گاڑھا نہ بہت پتلا ہو بلکہ معتدل قوام
ہو ایک قطرہ دودھ کا ناخن پر ڈالکر دیکھیں اگر ایک جگہ ٹھہر کر رہ جاوے تو غلیظ ہے اگر بہ نکلے
تو رقیق ہے اگر بہ کر ٹھہر جاوے تو معتدل ہے اور مزہ دودھ کا شیرین ہو کھاری و تلخ نہو دایہ غذا
پاکیزہ اور نرم کھاتی ہے مثل نان گندم و کاہو و مغز بادام کہ اس سے دودھ خالص پیدا ہوتا ہے
جبتک دایہ دودھ پلاوے جماع نہ کراوے جماع سے دودھ خراب ہوتا ہے اور دایہ کو کسی بات کا
غم و فکر نہو تھوڑا کام بھی دایہ کو کرنا ضرور ہے جب بچے کو دودھ دیویں پہلے تھوڑا سا دودھ لیویں پھر
بچے کو پلا دیں اور اتنا پلا دیں کہ تھوڑا پیٹ بچے کا خالی رہے بہت پلانے سے بچے کا پیٹ پھولتا ہے اور درد
پیدا ہوتا ہے جبتک پیٹ بالکل خالی نہو دودھ نہ دیں اگر بچہ بیمار ہو جاوے علاج کسی نرم دوا سے کریں دوا
سخت نہ دیں اگر کوئی دوا سخت کے دینے کی ضرورت ہو تو اوسوقت دودھ موقوف کریں بیمار عورت کا دودھ
بچے کو کبھی نہ دیں جب بچہ دو برس کا ہو دودھ بند کر دیں کہ تیسرے برس دودھ خراب ہوتا ہے جب بچے کا دودھ
بند کریں موسم سخت گرمی کا نہو آفتاب تیزی میں نہ آیا ہو اور لازم ہے کہ بچے کو دودھ بند کرنے سے پہلے
کچھ کچھ چیزیں نرم موافق مزاج بچے کے مثل مغز بادام و مغز پستہ و خربزہ نشاستہ گندم و
مصری کھانا سکھا دیں اور آہستہ آہستہ دودھ بند کریں جب کھانے کی عادت ہو جاوے دودھ
موقوف کریں جب بچہ بیٹھنا سیکھے زمین نرم و ملائم فرش پر بٹھا دیں اور کوئی چیز نوکدار مثل تیر وغیرہ پاس
اسکے نہ رکھیں اور ہمیشہ خاطر داری اور رضا جوئی بچے کی کرتے رہیں اور پیار و نرمی سے بات
کریں غم و غصہ اسکے پاس تک آنے نہ دیں ورنہ بدخلق ہو جاتا ہے جب بچے کے دانت نکلتے ہیں تب
اکثر بیماری لاحق ہوتی ہیں تب تدبیر جلد اور آہستہ نکلنے دانتوں کی کریں جب دانت نکلنے شروع
ہوں خرگوش کے مغز کی مالش کریں اور جب دانت باہر نکلیں روغن کنجد اور آب گرم سے بچے کی گردن
اور سر کو ملیں ایک دو قطرہ روغن شیر گرم کان میں ڈالیں اور ایک ملٹھی کی لکڑی ہری یا خشک
پانی میں نرم کرکے بچے کے ہاتھ میں دیں تاکہ اُسے چوسے کوئی سخت چیز چوسنے کو نہ دیں جب بات کہنا
شروع کرے تب زبان کی جڑ آہستہ آہستہ ملیں جب زمین پر چلنے پھرنے کی قوت آجاوے تب نرم زمین

چھوڑ دیں اور بچوں کے ساتھ کھیلنے دیں کہ بچے کو کھیلنے سے زیادہ کوئی چیز فائدہ مند نہیں ہے
پانچویں سال مکتب میں بٹھاویں اور بلا جبر کے پڑھاویں کلام سخت نہ کریں کہ طول ہونے سے بدخلقی
آتی ہے سخن نرم و پاکیزہ ساتھ بچے کے کرنا بہتر ہے گالی وغیرہ الفاظ بد اسکے روبرو نہ کہیں کہ جو بات
بچپن میں سیکھتا ہے ساری عمر اسی عادت پر رہتا ہے بعد سات برس کے آداب ادب و قاعدہ تعلیم کریں
و بعد دس برس کے علم ریاضی و حساب ہندسہ سکھلاویں کہ جسمیں فکر اور غور کا کام ہو بعد بارہ برس کے ہنر
کھانے کمانے کے سکھلائے جاویں جب سن تمیز اور عقل کلی کو پہونچے اسوقت شغل تحصیل علوم و کسب کمال و
حسن اخلاق کی تحریک کریں اور اوقات صناعات اور رفع حاجات اور ہر قسم کی ریاضت جسم و عادت معلوم
کرا دیں جب بچہ خود جوانی و ہوشیار ہو لازم ہے کہ قدم ہمت کا چست منزل مقصود میں ثابت رکھیں تاکہ مقاصد
دینی و دنیوی سے بہرہ ور ہو اور ایام جوانی میں غذا سرد و تر یا معتدل استعمال میں لاویں جماع و حمام
بہت کریں لیکن حد اعتدال سے نہ گذریں اگر حاجت کم کرنے خون کی پڑے تو دیر نہ کریں ایام کہولت میں
کہ بعد چالیس برس کے ہے غذا گرم تر تناول کریں فصد و جماع کمتر کریں مگر حمام بہت کریں ایام پیری میں جو
قریب ساٹھ برس کے یا پانچ برس کے ہے اور قوت ضعیف ہوتی ہے غذا خشک و گرم تناول کریں اور میوجات
و معجونات مقوی اور یاقوتی مفرح اکثر استعمال میں لاویں و فصد و جماع ترک کریں اور آرام سے یاد
الٰہی میں مصروف رہیں روغن گرم خوشبودار ہمیشہ بدن میں ملیں اگر آدمی صحیح البدن و ریاضت و حرکت
معتدل ہمیشہ کرتا رہے تو کبھی محتاج دوا کا نہو اور استفراغ قے ہے لیکن قے سے ہر انسان کو نفرت آتی ہے
اسلیے کم معمول ہے ایک استفراغ خون کا نکالنا خون کا فصد سے ہے یا سینگی سے یا جونک سے اور یہ استفراغ
کلی اور بہتر ہے اور ہر چہار اخلاط ہمراہ خون کے باہر آتے ہیں لیکن جبتک بڑی ضرورت اور غلبہ خون کا
نہو ہرگز فصد نہ کریں چودہ برس کی عمر سے پہلے اور ساٹھ برس کے بعد فصد منع ہے اگر بضرورت غلبہ خون قوت
مزاج ایسی عمر میں ضرورت ہو تو رخصت دی ہے اور بہت موٹے اور بہت دبلے اور سرد مزاج والے کو
فصد کرانا نچاہیے اور ملک سرد میں اور حالت بدہضمی میں اور جماع کے بعد فصد کرنا منع ہے اور عورتکو
حالت حیض اور حمل میں فصد منع ہے اگر حمل میں بہت ضرورت ہو تو چوتھے یا ساتویں مہینے کے بعد
فصد کریں اور بہتر وقت فصد کا واسطے حفظ صحت کے وہ ہے کہ کھانا ہضم ہوا ہو اور ہوا معتدل
ہو ایام جیٹھ کے ہوں اندھیری رات ہو چاند برج بادی میں مریخ کو دیکھتا ہو اور بقراط حکیم کہتا ہے

کہ جب وقت چاند برج جوزا یا میزان مین مریخ کو دیکھتا ہو اور تاریخ سترہ روز سہ شنبہ ہو فصد کرین تو
ایک سال تک تندرستی بنی رہے اور کوئی بیماری بدن مین نہو اور جمعہ کے دن فصد منع ہے موسم گرما
و موسم سرما مین فصد نہ کرین مگر بضرورت بیماری اور فصد سے پہلے غسل و حمام نہ کرین اور فربہ
آدمی کی رگ کشادہ کھولین اور موسم سرما مین بھی رگ کشادہ کھولین اور سوداوی مزاج کی فصد
کشادہ کھولین اور دبلے آدمی کی موسم گرمی مین رگ تنگ کھولین اور اگر فصد کی ضرورت بسبب عارضہ کسی
دیوانہ یا وہمی آدمی کی رات کے وقت ہو تو بھی رگ تنگ کھولنا لازم ہے تاکہ ایک ہی بار خون بکثرت نہ آوے اور
طبیعت رفت سے محفوظ رہے اور بعد فصد کے اُس روز پیٹ بھر کر نہ کھاوین بلکہ دو تین دن کے بعد نوبت
پیٹ بھر کھانے کی پہونچاوین بعد فصد کے خواب کرنا اعضا شکنی پیدا کرتا ہے چاہیے کہ فصد سے دو پہر پیچھے
خواب کرین اگر فصد سے وقت خواب کا نزدیک ہو تو بھی فصد اور خواب مین فاصلہ ایک پہر کا اقل
درجہ ضرور ہے اور لیٹ کر فرش پر فصد کرانا بہتر ہے کہ غش نہین آتا اور قوت قائم رہتی ہے بعد فصد کے
اوپر پیٹھ خواب کرنا دل کو تسکین دیتا ہے اور جس آدمی کے معدہ کا دہن تیز ہو اور گلے مین تیز چیز لگ جاکے
ایذا پاوے یا موئے بدن صفرا ہووے یا صفراوی مزاج ہووے یا دہن مین تلخی رہتی ہو یا جی
متلاتا ہو نہار خالی شکم فصد نہ کرین بلکہ اول چند لقمہ نان پاکیزہ کے آب انار ترش یا لیموں یا گلاب
یا بیدمشک مین تر کرکے تناول کرین بعد اسکے فصد کرین اور صفراوی مزاج کو اول سکنجبین کھلاوین
اور آب گرم ملا کر اول قے کرا دین بعد قے چند لقمہ ترشی اور گلاب یا بیدمشک مین تر کرکے کھلا دین اور
چند ساعت آرام لیکر پھر فصد کرین اور رگ فراخ نہ کھولین چوڑی رگ کھولنے سے بیہوشی جلد آتی ہے
اور تنگ رگ کھولنے سے قوت قائم رہتی ہے لیکن تنگ رگ کھولنے سے مواد غلیظ نہین نکلتا ہے اور جس
جس شخص کو خوف غش کا فصد مین ہو لازم ہے کہ چند گھونٹ شربت انار و شربت سیب یا بہی یا عرق
بیدمشک یا گلاب مع تخم بالنگو یا تخم ریحان چھڑک کر پلا دین اور لیٹ کر تنگ رگ کھولین اور اگر مادہ کا
تلے سے اوپر یا اوپر سے تلے لانا منظور ہو تو بہت ضرور ہے کہ ایک رگ تنگ کھولین اور اگر فصد کرنے کے
وقت ضعف معلوم ہو تو ذرا ٹھہر کر پھر خون لین دو تین بار مین جسقدر خون لینا منظور ہو لین تو ضعف
نہ آوے اور خلط ناقص اگر بہت ہو اور خون خالص بدن مین کم ہو جب بھی تھوڑا تھوڑا چند بار مین نکالین
اور ما بین مدت اُس خون لینے مین ایک گھنٹہ خیال کرین اور اگر دو یا تین روز کا فاصلہ ہو تو بہت

خوب ہے اور یاد رہے کہ بہت خون لینے سے جلد ضعف آتا ہے مگر فصد کے پیچھے مقام نشتر ورم کرے خیال
کریں کہ مادہ مصائب بدن میں ہو تو دوسری طرف رگ کھولیں اور فصد کریں اور اگر خون فاصد ہوا اسی
فصد اول کو پھر کھولیں اور اگر اول بسبب ورم کے نہ کھل سکے تو اسکے پاس کی فصد کھولیں اور دبلے آدمی کا
ہاتھ فصد سے پہلے سخت نہ باندھیں اور فربہ آدمی کا ہاتھ باندھنا مضائقہ نہیں ہے اور اگر مقدار خون یا رنگ
خون میں اندازہ خون مقصود کا دریافت نہ ہو تو دوسرے ہاتھ کی نبض ملاحظہ کرتے رہیں اور جس وقت معلوم ہو فصد
بند کریں اور بیہوشی اکثر بعد بند کرنے فصد کے ہوتی ہے اور اگر بہت خون لیں تو وہیں فصد میں غش آتا ہے اور
وہ رگیں جو واسطے حفظ صحت اور دفع بیماری کے کھولی جاتی ہیں دو ہاتھ میں اور چار پاؤں میں اور
تین طور گردن اور دو ہیں میں مشہور ہیں اور دو رگ شکم پر ایک جگر پر اور دوسری تلی پر اور یہ رگیں
غیر جہندہ ہیں اور نام انکا اوردہ ہے اور ایک قسم کی رگیں جہندہ ہیں نام انکا شریان ہے دو رگ ہاتھ میں
ایک کفدست پر اور دوسری پشت کف پر اور بعض رگ کان کے پاس اور بعض سر میں واقع ہیں بہتر یہ ہے کہ رگ سر کی
بٹھا کر اور ہاتھ کی لیٹ کر اور پاؤں کی کھڑے ہو کر کھولیں اور پیٹ کی سیدھی کروٹ سے کھولیں اور سینگی سے بھی
خون نکالنا حکم فصد کا رکھتا ہے اور سینگی سے خون جلد اور کم نکلتا ہے اور دو برس سے پہلے ساٹھ سے
پیچھے سینگی لگانا منع ہے موسم گرما میں چار گھڑی دن چڑھے جاڑے میں پہر دن چڑھے سینگی لگانا
واجب ہے مقعد پر سینگی لگانے سے بواسیر دور ہوتی ہے اور درد بدن اور درد مفاصل کو بھی
کھوتی ہے اور جونک سے بھی خون نکالتے ہیں وہ ایک کیڑا دراز ہے اکثر آدمی جونک لگاتے ہیں اور
فائدہ اسکا مثل سینگی کے ہے کہتے ہیں کہ یہ عمل حکماء ہند کا ہے بعضے اہل روم کا بتلاتے ہیں اور
جونک اس کام کے واسطے مقرر ہے بہتر وہ ہے کہ سر اسکا باریک اور دم مانند چوہے کے ہو اور
پیٹ سرخ پیٹھ سبز و لکیریں زرد پیٹھ پر موجود ہوں دریا یا تالاب شیریں عمیق سے آئی ہو اور جس جگہ
رہتے ہوں بعد نکالنے کے تالاب سے ایک دن الٹا لٹکا دیں کہ جو کچھ شکم میں ہو باہر نکل آوے
اور پیش از استعمال جونک قدرے خون اسکو چٹانا چاہیے اور تغیر پانی میں ڈالکر دیکھے کہ
جسکی حرکت جلد ہو اسے لے پھر جس جگہ جونک لگانا منظور ہو اول وہاں نمک کے پانی سے
دھوئیں اور خوب ملیں جب کہ وہ سرخ ہو جاوے تب جونک لگا دیں جس وقت خون سے
پر شکم ہو وہاں سے جدا کریں پھر اس مقام سینگی لگا دیں کہ جو کچھ خون باقی رہا ہو نکل آوے

اور خون بند نہو تو کپڑا جلا کر چھڑک دین یا اُپلے کی راکھ چھڑکین ذکر سر کا جاننا چاہیے
کہ سر بنا گیا ہے ساتھ ہڈی چوڑی کے کہ دندانہ دار ہین چار ہڈی مانند چار دیوار کے قائم ہین
دو مانند چھت کے ہین اُنکے دندانہ آپسمین لیے ہین ایک مثل فرش بچھی ہوئی ہے جب ایسی شکل
پیدا ہوتی ہے اور اُس ہڈی ہین دو سوراخ ہین ایک ناک کی طرف آتا ہے اور اسی رستہ سے بلغم نکلتا ہے
دوسرا گلے کی طرف ہے اور سر مین مغز ہے نرم سفید رنگ تکونا کہ نوک اسکی پیشانی کی طرف ہے اور ایک
طرف پیچھے سر کے ہے اور اُسکو دماغ کہتے ہین اور دماغ مین تین خانے ہین اول خانہ کشادہ ہے وہ سر کی
طرف ہے اور اُسکو مقدم دماغ کہتے ہین دوسرا خانہ اس سے چھوٹا ہے اُسکو وسط دماغ کہتے ہین
تیسرا اُس سے چھوٹا ہے اور اُسکو موخر کہتے ہین دماغ کے اوپر ایک پردہ ہے باریک لپٹا ہوا اور
اُس پردے کے ایک پردہ اور ہے سخت اور دماغ کے پیچھے ایک دنبالہ ہے کہ گردن کے مہرون سے
ہو کر پشت کے مہرون مین گیا ہے اُسکو عربی مین نخاع اور فارسی مین حرام مغز کہتے ہین اور
دماغ کے اندر پانچ قوتین ہین ایک قوت حس مشترک کام اُسکا یہ ہے کہ جو چیز آنکھ سے نظر آتی ہے اُس
حس مشترک مین نقش ہوجاتی ہے دوسری قوت خیال اُسکا کام یہ ہے کہ جو چیز حس مشترک مین
منقوش ہوتی ہے وہان سے خیال مین آتی ہے خیال خزانہ حس مشترک کا ہے اور خانہ اسکا بطن
دماغ ہے تیسری قوت متفرقہ اُسکا کام یہ ہے کہ اندازہ ہر چیز کا یا کم مقدار معین سے یا زیادہ
مقدار معین سے اندازہ مقرر کرے اور خانہ اُسکا وسط دماغ ہے چوتھی قوت وہم کام اُسکا یہ ہے
کہ دوستی اور دشمنی اور نفع اور نقصان ہر بات کا دریافت کرتی ہے خانہ اُسکا بھی وسط دماغ ہوتا ہے
پانچوین قوت حافظہ وہ خزانہ فہم کا ہے اور جو منصب کلام ہے ہر طبیب کا مقام احتیاط کا ہے
جس چیز مین ضرر اور نقصان پاتی ہین اُس سے منع فرماتے ہین اور کچھ یہ امر ضرور نہین کہ
بے احتیاطی ہر وقت کی ہر شخص کو ضرر و نقصان پہونچاوے کسواسطے کہ اکثر اوقات بسبب
قوت مزاج آدمی کے یا بسبب معتاد کے بعضی چیز یا بے احتیاطی کسی چیز سے نقصان اور ضرر نہین ہوتا ہے
مگر یہ بات ہے کہ کوئی آدمی نازک مزاج یا غیر معتاد سے چیز موافق کو یا بے احتیاطی سے عمل مین
لاوے تو البتہ ضرر و نقصان پیدا ہووے اسواسطے جو آدمی کہ بسبب کثرت بیماری یا ضعف پیری
کے یا کسی اور وجہ سے ناتوان اور کمزور ہوویں اُنکو ایسی چیزین ناموافق اور بے احتیاطی کی

جلد نقصان اور ضرر دیتی ہین اور جو آدمی قوت رکھتے ہین ضرر نہین پاتے ہین اور جو کہ ضعیف الخلقت اور
اصلی ناتوان ہین انکو جلد ضرر پہونچتا ہے اور عوام لوگ جاہل جو بسبب قوت مزاج کے خلل نہین پاتے قول حکیم کو
جو بنظر احتیاط فرماتے ہین ناچیز سمجھتے ہین اور بے احتیاطی سے پرہیز نہین کرتے ہین اور آخر کار جسوقت اثر
بے احتیاطی و نتیجہ جہالت پیدا ہوکر ضعف و ناتوانی مین مبتلا ہوتے ہین جب اپنی ناتوانی پر اقرار کرتے ہین پس
صاحب حفظ صحت پر لازم ہے کہ جب کوئی عضو اعضاء بدن سے ضعیف ہو اسکی رعایت کرے تا زیادہ نہوئے پس
سر کو کہ عضو رئیس اور محل روح نفسانی کا ہے طالبان صحت کو لازم ہے کہ فصل خریف اور ہوا سرد مین ڈھکا رکھین اور گرمی
اور دھوئین سے بچائین اور بدبو سے بھی بچائین اور تازہ گل خوشبو سونگھتے رہین کہ بوے خوش سے بہتر اور بوے
بد سے بدتر کوئی شے واسطے دماغ کے نہین ہے اور الاکثرت آب و شربت سے پرہیز کرین کہ انسے امراض دماغی
پیدا ہوتے ہین اور کم پینے سے بڑی قوت پیدا ہوتی ہے اور بڑے فائدے ہوتے ہین اگرچہ ابتدا مین پانی کم
پینے سے طبیعت تنگ ہوتی لیکن ترک کرتے ہین اور موسم سرما مین وقت صبح کے قدرے تنباکو اور
زعفران اور مشک کی ناس لینا رطوبت دماغ کو نکالتا ہے اور بینائی چشم کو بہت مفید ہے گرمی کھانے
سے دماغ کو خلل ہوتا ہے اور گرم مزاج والونکو ہمیشہ لازم ہے کہ سر کو آگ اور دھوپ سے دور رکھین اور
بہت باریک خط مین نظر نہ کرین اور کثرت فکر سے دماغ مین ضعف آتا ہے خصوص سرد مزاج والے کو فکر سے
دماغ مین ضعف ہوتا ہے اور امراض سوداوی و درد سر پیدا ہوتا ہے پس چاہیے کہ اگر خشکی دماغ پر غالب
ہو اور نیند کم آتی ہو آب نیمگرم سر پر ڈالین اور روغن خوشبو مثل بنفشہ بادام یا روغن کدو و خشخاش و مانند
انکے سر مین ملین اور اگر خشخاش ملکر اور پیسکر تمام بدن پر ملین تو فائدہ عظیم پاوین اور غذا کے حریرہ
نعاب سبوس گندم و مغز خشخاش و مغز تخم کدوے شیرین و مغز بادام شیرین سے پکا کر نوش کرین کہ
تقویت دماغ کو یہ نسخہ بے نظیر ہے اور خشکی دور کرتا ہے اور اگر گرمی دماغ سے درد سر پیدا ہو عطر گل کا نسخہ
تیار کرین اور صندل اور گل نیلوفر و قدرے کافور کدو و ککڑی کے پانی مین پیسکر سر پر ملین یا تخم کاہو و تخم
خیارین اور دھنیان کو انکے عرق مین پیسکر کنپٹی پر لگاوین اور حوض کسبتر سبزیا آب صاف یا آب
جاری اور سبزہ طراوت بخش مد نظر رکھین اور بہت جاگنے اور بہت سونے سے پرہیز کرین کہ دونونکی
زیادتی دماغ مین خلل پیدا کرتی ہے اور نظارہ نازنینان قمر طلعت و شمامہ ریاحین و خوشبو سے
سرور درموخر دماغ مین پیدا ہوتا ہے ذکر چشم جاننا چاہیے کہ چشم اشرف ترین اعضای بدن کے

اور ڈھیلہ چشم کا مرکب ہے ساتھ برف اور زمین رطوبت سے اور تدبیر صحت چشم کی یہ ہے کہ چشم کو غبار اور
دھوئین اور ہواے گرم و آتش و تاب آفتاب گرم سے دور رکھین اور سفید اور براق چیزون پر نظر نہ کرین
اور وقت طلوع و غروب بطرف آفتاب دیکھین اور خط باریک پر نظر نہ کرین مگر گاہ گاہ بطریق ریاضت
دیکھنا خط باریک کا مضائقہ نہین اور بدون ضرورت عینک نہ لگائین بلکہ واسطے مدد بینائی کے کبھی
کبھی خط باریک مین نظر رکھین اور خطوط باریک نقاشی و مصوری بمدد عینک دیکھین سبز و سیاہ رنگ مین نظر
کرنے سے بینائی کو قوت ہوتی ہے سرمہ لگانا آنکھون مین سونے و چاندی و پارے کی سلائی سے بینائی بہت
بڑھاتا ہے اگر میسر ہو تو یہ سرمہ بہت مفید ہے مروارید ناسفتہ ایک ماشہ مونگا ایک ماشہ توتیاے
اصل صفاہانی ایک تولہ تینونکو سنگ سماق پر بارہ پہر کھرل کرین اور روز بلاناغہ چشم مین لگائین **ذکر
صحت گوش** تدبیر صحت یہ ہے کہ آواز سخت و ہولناک سے کان کو بچائین اور گرد و غبار کان مین جانے
نہ دین اور میل جمع ہونے نہ دین کبھی کبھی روغن گل نیمگرم کان مین ڈالین اور کبھی کبھی کان کو
گرم توے کے پاس لادین کہ قدرے گرمی اندر جاوے اور ریح وغیرہ دفع ہو اگر زمین مین قصد سونے کا
کرین تو کان مین روئی رکھین تاکہ کوئی کیڑا کان مین نجانے پاوے اگر چیونٹی وغیرہ کان مین
چلی جاوے تو روغن نیمگرم کان مین ڈالین کہ جلد باہر نکل آوے **ذکر سخت بینی و ناک**
تدبیر حفظ صحت ناک کی یہ ہے کہ ناک کو بدبو سے محفوظ رکھین اور بوے خوش سے مدد دیوین
سرد و گرم ہواے پرہیز کرین سیل و فضلہ دماغ سے ناک کو پاک رکھین کبھی کبھی چھینک بھی لیتے رہین
ناک کے بال ہاتھ سے نہ اکھیڑین کہ زخم بد پیدا ہوتا ہے اور اگر قوت سونگھنے کی باطل ہو جاوے اور
بوے نیک و بد کا امتیاز نہ رہے تو تلسی کی پتی سونگھین اور برگ تلسی کا عرق ناک مین ڈالین
ذکر ذائقہ یعنی مزہ تدبیر حفظ ذائقہ یہ ہے کہ جس چیز سے مزہ باطل ہو مثل تپ عناب و قطران
منہ مین نہ ڈالین اور ہمیشہ منہ کو پاک و صاف رکھین جب خواب سے اٹھین مسواک کرین کھانا کھائین
تب خلال کرین منہ کو خوب دھوئین پان و الائچی کا استعمال کرین اور ہر روز برگ تنباکو و فلفل
گرد و سپاری پیسکر دانتون مین ملین پھر منہ کو صاف کرکے دھوئین کہ دانت مضبوط و سفید
رہین اور منہ کا مزہ درست رہے اور معلوم رہے کہ بقول اطباے یونان ہر انسان کے بدن مین
چار خلط ہین اول خون و مزاج خون کا گرم و تر ہے دوم صفرا بلغمی مزاج اسکا گرم و خشک ہے سوم

بلغمی یعنی کف مزاج اُسکا سرد و تر ہے چہارم سودا مزاج اُسکا سرد خشک ہے پس اگر منہ کا مزہ تلخ ہو
غلبۂ صفرا سمجھا جاوے اور جو منھ کا مزہ شیرین ہو تو غلبۂ خون ہے اور مزہ کا ترش ہے غلبۂ سودا جاننا
چاہیے اور اگر مزہ پھیکا ہو تو دلیل غلبۂ بلغم ہے پس جسوقت کہ ان مزہ چاروں مزون سے منھ میں پایا جاوے
تب جس خلط کا غلبہ پاوین اُسکے علاج مین غفلت نہ کرین **ذکر دل** دل عضو شریف ہے اور
سارا معاملہ دین اور دنیا کا دل سے تعلق رکھتا ہے تدبیر حفظ صحت دل یہ ہے کہ جو چیز سودا پیدا کرتی ہے
چاہیے کہ اس سے پرہیز کرین اور دشمنی و جھگڑا و حسد و کینہ و غصہ و بخل دل مین نہ رکھین اور محبت جمع کرنے
مال دنیا کی اور اپنی تعریف اور غرور و مکر و فریب و عیب گوئی و چغل خوری اور سب بُری باتین دلمین نہ لاوین
اور حسن اخلاق بکارم اشفاق و تواضع و مدارات و دوستی و پاسداری و نرمی و بھلائی و شیوت و دوسرے
کی سے خوش ہون علیٰ ہذا القیاس اچھی سب باتین دلمین رکھین اور جس کسیکو اللہ تعالیٰ نے روز ازل سے
نیکبخت پیدا کیا اور نیک چلین اور امور حسنہ اُسکو دیے نعمت عظمیٰ جانین اور اخلاق حسنہ کو کامل کرین
اور سوچین کہ دل اور ارادہ دل ہر انسان کا جدا جدا ہے جسطرح کہ صورتین جدا گانہ ہین اسی طرح
سیرت و عادت بھی جدا گانہ ہے چنانچہ مولوی جلال الدین اپنی مثنوی مین فرماتے ہین **بیت**
گر بصورت آدمی انسان بدے ۔ احمد و بوجہل ہم یکسان بدے اور اپنے دلمین غم کو ہرگز نہ رکھین
کہ یہ بلائے عظیم کمال فتور پیدا کرتی ہے بیماری اور ضعف و ناتوانی بدل لاتی ہے اور یاد رہے کہ مفلسی
و ناداری و نامرادی دلکو بہت شکستگی دیتی ہے پس طالب حفظ صحت دلکو لازم ہے کہ دل کو خوش اور
راحت و آرام سے رکھے محفل دوستان ہمدم و سیر و شکار و موسم بہار کو غنیمت سمجھے کہ بہت خوشی
دلکو لاتی ہے اور چاندی سونا زیور اور لباس بالخاصیت دلکو خوش رکھتا ہے اور ثروت و فراغت بعد
مفلسی و تنگدستی کے اور حصول اوج و دولت بعد پستی و مذلت کے بشرط نجات کثرت و فکر
بہت خوشی و فربہی لاتے ہین جس مکان کے تلے آب روان اور سبزہ زار خاطر پسند و گلہائے رنگارنگ
شگفتہ و میدان وسیع ہو وہ باعث شگفتگی کمال دل کا ہوتا ہے اور رکابتی پاکیزہ پہننا و استعمال عطریات
دلکو نہایت فرحت لاتا ہے اور معلوم رہے کہ تاریکی سے دل کو وحشت ہوتی ہے اور چاندنی مفرح قلوب ہے
و صحبت محبوب خوبرو و معشوق عنبرین موسر پا ناز و ادا و خوش پری پیکر و صدائے خوش و سار دلکش
و لباس فاخرہ معطر و ہوائے خوشتر بر لب آب و نور چاندنی بالاخانہ و دو سبزہ و صحن فراخ و جمعیت خاطر

فرحت تازہ لاتی ہے اور اس سے بہتر کوئی اسباب بچشم ظاہر دل کا خوشی دینے والا نہیں مگر جس کسیکو
اللہ تعالی نے اپنی محبت کا لباس پہنایا اور توفیق خیر کو رفیق اوسکا کیا اور جمعیت خاطر بہم پہونچے
اور دل اوسکا یاد الہی مین ساکن ہو اور بجز ذکر پروردگار عالم کلمہ دیگر اوسکے ورد زبان نہو ایسے شخص کو
سرور دائمی حاصل ہے اوسکے دلکو قوت اس حد کی پہونچتی ہے کہ اگر اپنی لغزش سے تمام زمین کو ہلادے
تو دل اوسکا برقرار رہے سر مو بھی اپنی جگہ سے نہ ہلے بلکہ تمام اہل عالم کا دل اسکے تصرف مین
رہے الحمد للہ والمنۃ کہ وہ بڑا فضل کرنے والا اور بڑا عظمت والا ہے **ذکر معدہ** معدہ ایک
عضو ہے بشکل تھیلہ شش کدوے دراز کے ایک منھ اوسکا حلق کی طرف ہے اوسے فم معدہ کہتے ہین دوسرا
منھ اوسکا ناف کی طرف ہے اوسے قعر معدہ کہتے ہیں پس اول جو چیز از راہ دہن شکم مین جاتی ہے اول
معدے مین ٹھہرتی ہے پس صحت معدہ پر موقوف ہے صحت تمام بدن کی اسلیے لازم ہے کہ غذائے زیادہ
قوت ہضم سے نہ کھاوین اور ہمیشہ ریاضت معتدلہ سے امداد ہضم کی کرتے ہین ایک جگہ بیٹھنا ہضم کو
باطل کرتا ہے اور سب اعضا کو سست کرتا ہے بغیر بھوک کامل کے کھانا نہ کھاوین اور عادت دوائے
جلاب یا کسی اور دوا کی نہ ڈالین ہمیشہ ایک غذا کھانے کی خو نہ ڈالین اور بہت طعام رنگارنگ
بھی جمع نہ کرین اور غذائے معتاد کو ایک دفعہ ترک نہ کرین اور اگر کسی چیز کی عادت ہو اور
اوسکا ترک کرنا منظور ہو تو باہستگی ترک کرین علی ہذا القیاس پانی بدون تشنگی کامل نہ پیوین
کم پانی پینا واسطے صحت و قوت معدہ و دماغ کے فائدہ تمام رکھتا ہے مگر جس وقت کہ معدہ کسی آدمی کا
بہت گرم ہو تو بہت پانی پینا مضایقہ نہین رکھتا گرم پانی پینا معدے کو سست کرتا ہے اور آب سرد
معدے کو قوت دیتا ہے مگر بافراط نہو اور درمیان طعام و بعد طعام تا چار گھڑی پانی پینا معدہ کو
ضعیف کرتا ہے لیکن بشرط عادت یا یہ کہ غذا خشک کھائی ہو تو درمیان غذا پانی پینا منع نہین ہے
مگر حتی الامکان نہ پینا چاہیے کہ نہ پینا معدے کو بہت فائدہ دیتا ہے اور بدہضمی معدے کو کمال
نقصان پہونچاتی ہے دانا وہی ہے جو بدہضمی سے پرہیز کرے تاکہ کبھی کسی مرض مین مبتلا نہو کیونکہ صحت معدہ
صحت تمام بدن ہے **ذکر حفظ صحت گلو و سینہ وغیرہ** جاننا چاہیے کہ گلو سے ملا ہوا ایک عضو ہے
کہ اوسکو پھیپھڑا کہتے ہین اللہ تعالی نے اوسے دلکا پنکھا بنایا ہے باہر سے سانس کے راستہ ہوا سرد دلکو
پہونچتی ہے اور اندر سے گرم ہوا سانس کے ساتھ باہر نکلتی ہے اور آواز و گفتگو ہر آدمی کے گلا اور سینہ سے علاقہ رکھتی ہے

سرد و غلیظ چیزین اور دھوان و بخار و گرد و غبار گلے کو ضرر دیتا ہی اور گرم چیز سے آواز صفا و
خوش ہوتی ہے اور قہوہ دارچینی دین اور مصری پینے سے آواز صاف ہوتی ہی اور سینہ پاک ہوتا ہی اور
پان چابنا کلیجی کھانا بہت فائدہ دیتا ہی چاہیے کہ ہمیشہ برگ پان تنباکو و سپاری و مرچ سیاہ ملکر کھاتے
رہین کہ سینے سے بلغم دور ہوتا ہی اور آواز کو تلے اتارتا جاتا ہی جیسے گانے مین تعلیم کرتے ہین اور یہ ریاضت سینہ
اور حلق کی ہے علاوہ اسکے آواز بہت صاف ہوتی ہے اور ترشی اور بادی جس سے بلغم پیدا ہو حلق کو بہت ضرر
ہے کھانسی نزلہ پیدا کرتی ہے اور ہوا دھوند و غبار آلودہ و دود و مشعل گلے کو بہت ضرر دیتا ہی دم کا
آزار پیدا ہوتا ہی غبار چکی کا سینے کو بہت نقصان دیتا ہی منقے کو کھانے سے سینہ اور گلا صاف
ہوتا ہی چکنائی پر پانی پینے سے کھانسی پیدا ہوتی ہے اور آواز خراب ہوتی ہے اور بہت چلانے سے
بیٹھ جاتی ہے **ذکر جگر** جگر ایک عضو ہی بائین طرف اور خلاصہ ہضم اول کا جو معدے مین ہوتا ہی
رگون کی راہ جگر مین جاتا ہی اُسکے حفظ صحت کی تدبیر یہ ہے کہ کھانا کم کھاوین اور پانی تھوڑا پیوین
تاکہ معدہ ہلکا رہے اور جگر تک بہت بار نہ پڑے جو معدہ ضعیف ہوتا ہے تو جگر بھی ضعیف ہوتا
ہے پس اگر معدہ بسبب کثرت طعام کے ضعیف ہوا اور خلاصہ ناقص جگر مین آئے تو ورم
پیدا ہوتا ہے تمام بدن مین اور جلندھر کی بیماری پیدا ہوتی ہے مداومت آب کی بعد
ریاضت و بعد جماع و بعد غصہ و بعد خواب ضعف لاتی ہے اور ترشی جگر کو اور اشخاص گرم مزاج کو
بہت ضرر رکھتی ہے پانی کم پینا جگر و معدے و دماغ کو بہت مفید ہی جس آدمی کے جگر مین ضعف
ہو اُسکو استعمال غذاے ماہی تازہ اور پنیر کہنہ و غذا ہاے ثقیل سے پرہیز کرنا چاہیے
اور سکنجبین سادہ و عرق بید مشک و شیرہ تخم خیارین و عرق مکو یا شیرہ کاسنی مصری کے
ساتھ جگر کو بہت قوت دیتا ہی **ذکر تلی** وہ ایک عضو ہے سیاہ رنگ اسمین خلط سودا جمع
رہتا ہے مربی بدن یعنی طبیعت قدرے سودا معدے مین ڈالتی ہے اور بھوک پیدا ہوتی ہی
اور یہ قدرت خدا کی ہے کہ جبتک تلی چھوٹی اور ڈیلی رہتی ہے بدن آدمی کا فربہ اور تازہ
رہتا ہے اور جب تلی بڑی اور فربہ ہوتی ہے بدن آدمی کا دبلا اور لاغر ہوتا ہی تدبیر حفظ
صحت تلی یہ ہے کہ غذاے غلیظ سودا کی پیدا کرنے والی سے مثل نان میدہ و مسور و بینگن وغیرہ
سے پرہیز کرین اور بہت پیٹ بھر نہ کھاوین انجیر کھانا خاصہ سرکہ مین تر کیے ہوئے کا تلی کو بہت

مفید ہے اور سوہنز منقی کا تاتی پر لیپ کرنا مفید ہے **ذکر رودہ یعنی آنت** معلوم ہو کہ رودۂ شکم
آدمی پیچ در پیچ ہیں ایک منھ رودۂ شکم کا اوپر کی طرف معدے کے ہے اور بعد ہضم اول کے فضلہ
معدے کا رودۂ شکم میں جاتا ہے اور دوسرا منھ اسکا طرف کے ہے کہ اسطرف سے براز کو خارج کرتا ہے
تدبیر حفظ صحت رودہ یہ ہے کہ ایسی غذا کھاویں کہ جس سے ہضم کامل ہو اگر ہضم ناقص کے سبب
فضلہ ناقص رودے میں جاوے تو پیٹ میں جلن پیدا ہوتی ہے اور دست جاری ہوتے ہیں پس
لازم ہے کہ غذائے نرم و لطیف اختیار کریں اور ثقیل و خشک غلیظ غذا سے پرہیز کریں اور غذائے
قابض بھی نہ کھاویں کہ قبض رودۂ شکم کو بہت ضرر دیتا ہے اور نان گندم پاکیزہ اور ترکاری سریع الہضم
اختیار کریں مثل کدو و پالک و میوہ تر مثل انگور شیریں و انجیر و بادام شیریں تناول کریں اور
شیرینی معتدل قوام نوش فرماویں اور جب کروٹ لیں پیٹھ کی طرف سے لیں **ذکر صحت گردہ** ہر شخص کے
دو گردہ ہیں ایک داہنی طرف پشت کے ایک بائیں طرف تدبیر حفظ صحت اسکی یہ ہے کہ ریاضت
معتدل کرتے ہیں جنکا گردہ قوی ہوتا ہے انکو قوت شہوت زیادہ ہوتی ہے اور جسقدر قوت و حرارت
گردے کی کم ہوتی ہے اسیقدر رغبت جماع بھی کم ہوتی ہے مغز بادام و چلغوزہ و پستہ و عربی کھانے سے
گردے میں گرمی پیدا ہوتی ہے اور اُس سے شہوت جماع حاصل ہوتی ہے اور رات بھر شیرین کھانا
بہت قوت گردے کو دیتا ہے **ذکر مثانہ** ایک عضو ہے گردن دراز ہے جو شیشہ فضلہ جگر کا اول گردے
میں جاتا ہے وہاں سے مثانہ میں آتا ہے اور پیشاب کی راہ باہر نکلتا ہے تدبیر حفظ صحت مثانہ کی یہ ہے
کہ بر وقت تقاضا کے بول کو بند نہ کریں اور وقت جماع اگر حاجت بول ہو تو بعد فراغ بول کے مشغول
جماع ہوں اور بعد جماع کے فی الحال منا و بول کی کرنے سے سرعت انزال پیدا ہوتا ہے خواص
مثانہ کا یہ ہے کہ اگر پانی میں پیشاب کرتے ہیں تو بیماری سلس البول پیدا ہوتی ہے اور جو اکثر میں پیا
پیشاب کریں تو سلس البول بند ہوتا ہے **ذکر خصیہ** کا ہر انسان کے دو خصیے ہیں اور جب خون منی
خصیہ میں آتا ہے سفید ہو جاتا ہے جسطرح پستان عورت میں خون سفید ہو کر دودھ ہو جاتا ہے اور تدبیر حفظ
صحت اسکی یہ ہے کہ خصیہ کو لٹکتا نہ چھوڑیں اور ایک لنگوٹا مثل آزار دامن ہمیشہ باندھے رہیں خصوص بوقت
ریاضت اور جس وقت منی حرکت میں آوے اُسے بند نہ رکھیں اور خیال جماع سے باز رہیں بلکہ جب کہ
جماع کریں شدت امساک اور اسکی مداومت سے پرہیز کریں اور زور آوری از حد نہ کریں اور بوجھ

بھاری زیادہ اندازہ سے نہ اٹھاوین ذکر قضیب وہ ایک عضو ہی عصبانی اوسکے اندر تین
سوراخ ہین ایک سے بول دفع ہوتا ہے ایک سے منی خصیہ سے قضیب مین آتی ہے ایک سے ریح و خون دروج
قضیب مین آتی ہے اور رگین پُر باد ہوتی ہین اور قضیب دراز ہوتا ہے طول اصلی قضیب کا آٹھ انگل اور نہایت
بارہ انگل ہے چھ انگل سے کم ناقص ہوتا ہے رحم عورت تک نہین پہونچتا اور عورت اوسکے جماع سے
حمل قبول نہین کرتی اسلیے علاج درازی قضیب کا ضرور ہے اور عرض اصلی قضیب کا دو انگشت ہے
اور یاد رکھنا چاہیے کہ درازی قضیب تیس برس کی عمر تک ہوتی ہے بعد تیس سال کے کم ہوتی ہے
اور سستی اور گندگی ہر حال مین میسر ہوتی ہے اب کئی نسخہ واسطے درازی قضیب کے اور گندگی قضیب کے
قلمبند کیے جاتے ہین نسخہ درازی و فربہی قضیب کرخر جوان کو پارہ پارہ کرین اور ظرف
چینی کلان مین رکھین اور آدھ آثار شیر گاؤ ڈالین چند روز رہنے دین جب سڑ جاوے اور اوسمین
کرم پڑ جاوین تب اوسکی کرم چن لین اور اوسکے ہموزن خراطین خشک کوہ ہر ساتی ملا کر روغن بھلاوان
ملادین اور اول قضیب کو کسی سخت چیز سے ملین جبکہ سرخ ہوجاوے پھر اوسپر یہ روغن چند مرتبہ
ملین درازی اور فربہی قضیب کو حاصل ہوگی اور یاد رہے کہ جوان آدمی کو کہ جو بوالہوس اور
حریص ہوتے ہین اکثر بسبب بے احتیاطی کے مرض سوزاک ہوجاتا ہے جو کہ مناسب اس مقام کے ہے سو
لکھا جاتا ہے قاعدہ کلی یہ ہے کہ جو مرض سوزاک کی بنا قرحہ اندرونی اور زخم نہانی پر ہے اور
محل قرحہ کا قضیب کے اندر ہے پس اگر قرحہ کے نزدیک سے دوا لگے تو زخم کو جلد بھر لاتی ہے
اسواسطے ایک نسخہ پچکاری کا جو سوزاک کے واسطے نہایت مفید ہے لکھا جاتا ہے نسخہ سوزاک
ہڑ بہیڑہ تین تین ماشہ کشنیز خشک اسپغول کتھہ سفید گل ملتانی گیرو تین تین ماشہ دم الاخوین
دو ماشہ نیلہ تھوتھہ بریان ایک ماشہ سواے نیلہ تھوتھہ کے سب ادویہ کو وقت شب پانی مین تر
کرکے شبنم مین رکھے وقت صبح ملکر صاف کرین پھر نیلہ تھوتھہ خوب باریک پیسکر پانی مین ملادین اور
ہر روز چار یا پانچ دفعہ جس وقت کہ بول سے فارغ ہون اوس پانی سے پچکاری لین اور
اوس ایام مین پچکاری مین یہ غذا کھاوین نسخہ غذا پوست درخت گولر ایک سیر
پانی مین تر کرین کہ دو انگل پانی اوپر رہے جوش دین اور نرم نرم آگ جلا دین جسوقت اثر
دوا کا پانی مین دریافت ہو پاؤ سیر چاول ساٹھی اوسمین ڈالکر پکاوین جب خوب پکجاوین

اُسوقت چاولونکو میٹھے دہی کے ساتھ تناول کرین نمک اور شیرینی سے پرہیز کرین ایک ہفتہ یہ
عمل کرین نیا اور پرانا سوزاک دور ہووے اور کشتۂ قلعی ساتھ اس طریق کے کہ بیان ہوتا ہے
واسطے دور کرنے سوزاک کے بہت مفید ہے صفت اسکی یہ ہے رانگ خالص پاؤ سیر لیکر اول بیچ پانی
بتی نیب کے گلا کر سرد کرین چالیس۳۰ بار پھر چالیس۲۰ بار نیچ رس کا تازہ کے سرد کرین آدھا رانگ
بلکہ آدھے سے کم رہے گا پھر ترپتر کرکے ایک ٹاٹ کی تھیلی مین آدہ سیر بھنگ اور اُسکے بیچ مین
پتر رانگ کے رکھکر منہ تھیلی کا خوب بند کرین اور ایک گڑھا گز بھر چوڑا اور گز بھر گہرا کھود کر
اندر اُسکے ایک من لکڑی خشک املی کی رکھکر آگ لگادین تین چار روز کے بعد جب وہ آگ سرد
ہوجاوے آہستہ آہستہ آگ و خاکستر کو دور کرین اور قلعی رانگ جو سفید ہوئی ہووے نکالکر رکھ چھوڑین
پس بمقدار ایک رتی یا دو رتی موافق مزاج اور بمقتضاے وقت مرض استعمال کرین اور ایک رتی
سیتل چینی اُس رانگ مین ملاکر کھاتے رہین اکیس دن مین سوزاک ہر قسم کا دفع ہو اور ترشی و
نمک و شیرینی بہت سے پرہیز کرین کہ بنیاد سوزاک بالکل دور ہو **مرض آتشک** کہ اکثر جوان
آدمی کو ہوتا ہے **علاج** اُسکا نزدیک حکماء کے چوبچینی اور عشبہ بہت بہتر چیز ہے **طریق
استعمال** اُسکا کتب حکمت مین مفصل مندرج ہے لیکن یہ نسخہ ہندی سہل و نافع کہ پرہیز بھی نہین کھٹا
اور غذاے دال ماش غیر مقشر اور اچار انبہ کا لازم ہے جو اچار کہ روغن تلخ مین بنتا ہے
جسقدر دل چاہے کھادین **نسخۂ آتشک** اجواین خراسانی سوا پیسہ بھر لونگ جاوتری کتھ سفید
تین تین ماشہ بھلانوان بریان کہ روغن کنجد مین بھونین اجوائن کے اور گرد پرانا سال چار
سالہ تین پیسہ بھر لیکر پہلے اجواین اُسیقدر کوٹین کہ خوب باریک ہوجاوے پھر لونگ جاوتری
کتھ ملادین اور بھلانوان کو علیحدہ کوٹ کر کہ ایک ذرہ ثابت نہ رہے سب ادویہ ملادین اور تھوڑا
گڑ ملاتے جاوین جسقدر زیادہ کوٹین بہت فائدہ دیوے پس کوئی جھربیری کے برابر گولی باندھے
مریض آتشک کو تین دن یہ گولی جمالگوٹے کی کھلادین جمالگوٹہ کا مغز نکالین اور ایک سفید
پارچہ مین باندھکر اول گاے کے گوبر مین جوش دین جب خوب پکجاوے تب نکالکر جمالگوٹے کے
پارچہ کو خوب صاف دھووین اور گاے کے دودھ مین جوش دین اور مغز مذکور کو ایک حصہ
اور آملہ خشک چار حصہ لیکر خوب باریک کوٹ کر گولی بقدر نخود باندھین تین چار گولی موافق مزاج

دستِ مریض کے رات کے وقت ہمراہ گرم پانی کے کھاوے دست آوینگے جب بدن خوب صاف ہوجاوے
تب گولی مذکورۂ سابق ایک وقت صبح حلق مین دھر کے سُٹھا گاے کا پیکر حلق سے اُتار جاوے تب گولی
مذکورۂ سابق ایک وقت صبح حلق مین دھر کے سُٹھا اور روغن جسقدر چاہین کھاوین اور درمیان
استعمال دوا کے ہر روز پانچ چھ مرتبہ پانی سے جسمین پوست کچنار اور برگ جامن جوش دیے ہون کلی
کرتے رہین انشاء اللہ تعالی ایک ہفتہ مین آرام ہوجاوے گا ساتھ کلی کے **ذکر قوت باہ و شہوت**
واضح کہ امر باہ کا عجب حال ہے ہر آدمی کو خاطر خواہ میسر نہیں ہے آدمی جتنا قوی اور دولتمند ہو اتنی ہی
حرص شہوت و خواہش مباشرت بکثرت رکھتا ہو اور جو آدمی کہ ضعیف تر و مفلس تر ہے اُسکی حالت
جماع بھی ظاہر ہے اسلیے تدبیر دوا و غذا اس امر کی لکھنا مناسب ہے متصور ہوا معلوم ہو کہ علاج
سبب دفع کرنے بیماری کا ہے اور وہ موقوف ہے اوپر تشخیص کے اور دریافت کرنا سبب اُس
بیماری کے ہو اسطے اول سبب ضعف باہ کا لکھا جاتا ہے جیسا سبب دریافت ہو ویسا علاج کرین تو
جلد تر فائدہ دے جاننا چاہیے کہ ضعف اگر بسبب طول عمر و نہایت پیری کے ہو تو اُسکا علاج نہیں ہے
اور اگر ضعف بسبب مرض و ناتوانی بدن کے ہو تو علاج اُسکا دفع کرنا سبب کا ہے یعنی بسبب کم کھانے
درد روزہ رکھنے کے ضعف پیدا ہو تو غذاے لطیف و لذیذ کھائیں اور آرام و آسایش اختیار کرین جس سے
فائدہ پاوین اور یاد رہے کہ بڑا قوی سبب ضعف باہ کا غم و الم و فکر ہے کہ باوجود موجود ہونے انواع
اقسام نعمتون کے اور رنگ برنگ کی غذا کے باہ پیدا نہین ہوتی پس بے فکری اسکا علاج کامل ہے
اور کبھی ضعف باہ بسبب بدصورتی عورت کے ہوتا ہے اور کبھی بسبب رقت منی کے ہوتا ہے
اور کبھی دو سبب مانع باہ ہوتے ہین پس علاج ہر سبب کا مرکب لازم آتا ہے اور کبھی ضعف
بسبب تری اور خشکی کے ہوتا ہے پس علاج خشکی کا ساتھ غذاے تر کے اور علاج تری کا ساتھ
غذاے خشک کے ایسے ہی گرم کا علاج ساتھ سرد کے اور سرد کا ساتھ گرم کے لازم ہے مقدمہ باہ مین غذا کا
اثر دوا سے بہتر ہے اور غذاے تر و تازہ مثل حلویات و لوزیات نہایت مفید یا سبب ضعف کا کمی
باہ ہو جو قضیب کی رگون کو نہ بھرے اُسکا نشان یہ ہے کہ وقت ہضم غذا کے استادگی قضیب
حاصل نہ ہووے علاج اُسکا تناول غذا باد انگیز مثل ماش و نخود دار وے دودھ مغز بادام بہت مفید ہے
یا ضعف بسبب بند ہونے خلط سرد کے رگ و پے قضیب مین ہوتا ہے نشان اُسکا یہ ہے کہ جسوقت سرما پانی

استنجا کرین قضیب پیڑو کی طرف گھس جاوے اور چھوٹا ہو جاوے یا سبب ضعف باہ ترک کرنا
جماع کا مدت دراز سے ہو پس ترک عادت کے سبب طبیعت متوجہ اُس طرف نہوا اور اُسی سبب سے
ابخرہ طرف قضیب کے نہین آتے اور قضیب کو استادگی نہین ہوتی جیسے کوئی عورت دودھ
بلا بند کرے اور اُسکا دودھ خشک ہو جاوے یہ بیماری مجرد آدمی کو اکثر ہوتی ہے
اس طرح جو جلق کرتا ہے اُسکے قضیب کو کجی و لاغری پیدا ہوتی ہے اس حالت کا علاج
مالش تیل مثل روغن خراطین و روغن جمگوڈر و روغن نیلوله و چربی شیر و چربی سانڈے کے ہے
یا یہی کہ جسپر دوا لگاکر باندھتے ہین یا سیک واسطے دفع اس بیماری کے بہت مفید ہے
اور ترک جماع کی حالت مین سننا حکایات جماع کا اور دیکھنا تصویرات کا اور پڑھنا شعر و سخن
اسی مضمون کا اور نظر کرنا بیچ نہیگاہ حیوانات کے خصوص اسم جفتی خر و اسپ کو دیکھنا اور ربط
اختلاط و مساس با عورات و تماشاے آب روان و حرکات نازنینان زہرہ جبینان بہترین تدبیر
ہے اور کبھی بکثرت شرم و حیا کے ضعف باہ ہوتا ہے اور کبھی بسبب رُعب و حشمت اُس
عورت کے کہ جس سے جماع کرین ضعف باہ پیدا ہوتا ہے اس خیال سے دیکھنا چاہیے کہ
اُس عمدہ برائی ہو یا نہو یا یہ کہ اُسنے کرتب مجھپر کر دیا ہو یا شہوت بند کر دی ہو اور اکثر
یہ حالت کسبیون کی طرف سے ہو جاتی ہے کہ وے آدمی کی شہوت کو بند کر دیتی ہین پس
پس جبکہ ان سب سے رغبت جماع نہو تو علاج اسکا دفع سبب ہی جس طرح سے ہو سکے
سبب اسکا دفع کرین اور جو احوال ضعف کا اور اسکے سبب کا تھا وہ تحریر ہو چکا ہو اب بعضی
چیزین مخصوص جماع اور چند نسخہ مجرب قوت باہ کے تحریر کیے جاتے ہین یہ نسخہ حکمت یونان کے
امر باہ مین کم یاب بلکہ نایاب ہین اسلیے چند نسخہ ہندی سہل ترین لکھے جاتے ہین یاد رہے کہ جب
انسان قصد جماع کا کرتا ہے طبیعت اسکی بحکم خالق خلائق تین چیز یعنی روح و خون و ہوا کو
بیچ رگون قضیب کے دراطراف اسکے کے پہونچاتی ہے اور وہ تینون چیزین قضیب مین پر ہوتی
ہین تب حالت استادگی و درازی و سختی ظاہر ہوتی ہے اسلیے وہ دوا اور وہ غذا کہ واسطے
قوت باہ کے مقرر ہے اُسکو عمل مین لادین کہ جسکی تاثیر سے انسان کی بدن مین خون اور
ریح اور ہوا پیدا ہو حکماے یونان نے واسطے قوت باہ کے ایک دوا تجویز کی ہے کہ نام اُسکا

سقنقور ہے اور وہ ایک جانور ہے دریائی از قسم ماہی کہ پیدا ہوتا ہے دریا مین اور وہ دریا
متصل موضع تول علاقہ ملک شفق ولایت شام کے ہے اور جانور نر ایک دوسرے پر ہر وقت
سوار رہتا ہے اور دو طرف اُس جانور کے منہ مین کف جاری رہتا ہے اگر وہ کف ایک رتی
پان مین رکھ کے کھاوے تو نامرد آدمی مرد ہو جاوے اور قوت اور شہوت اصلی حالت پر آجاوے
اُس جانور کا گوشت بھی قوت باہ رکھتا ہے بعضے کہتے ہین کہ وہ جانور اور ہے اور یہ بھی کہتے ہین
کہ سقنقور ایک دریائی جانور ہے اور فی الحقیقت بچہ مگر کہ بعد پیدا ہونے کے دریا سے جنگل کو
چلا جاتا ہے اور ابلق رنگ ہوتا ہے اور اُسپر داغ سیاہ اور زرد ہوتے ہین اُسکے نر کے دو قضیب
اور مادہ کے دو فرج ہوتی ہین موسم بہار مین اور بر دریائے نیل کے شکار کرتے ہین اور شکم اُسکا صاف
کر کے نمک لگا کر کے خشک کر کے رکھتے ہین اور دریائے ہند مین بھی ہاتھ لگتا ہے اور کہتے ہین کہ قوی تر
دوا امر باہ مین سر اُسکا ہے اگر بقدر دو درم تنہا یا ہمراہ کسی معجون کے استعمال کرین تو ایسی قوت شہوت
پیدا ہوتی ہے کہ جبتک علاج دفع شہوت نہو شہوت کم نہو کا فور اور کاہو کھانا شہوت کو کم کرتا ہے
اور کہتے ہین کہ دل ہدہد کا یا مغز چڑیا کا یا مغز مرغ کا باہم ملا کر کھاوین تو ایسی شہوت پیدا کرتا ہے
کہ اُسکا بیان نہین ہو سکتا حکما کہتے ہین کہ جسوقت مریخ ستارہ شرف مین ہو اُسوقت اگر موم پر بندر
کی صورت بنا دین اسطور پر کہ آلت اُسکا استادہ بنایا جاوے اور وہ بندر آلت اپنا بائین ہاتھ سے
تھامے ہو اُس تصویر کو جو آدمی اپنے پاس رکھے عجائبات تماشا کرے اور دوا مرکبہ مشہور اہل
یونان کی معجون لب کبیر ہے امر باہ مین بے نظیر ہے اور معلوم ہو کہ امر باہ مین تدبیر غذا کی دوا سے
مفید تر ہے اور یہ نسخہ کہ قوت مین عجائبات ہے یہانتک کہ نامرد بھی مرد ہوتا ہے اور امساک بقدر لاتا ہے
کہ عورت تاب نہین لاتی ہے اور سرد مزاج آدمی کو اور نیز امراض سرد کو حکم اکسیر رکھتی ہے نسخہ
خراطین تر خوب دھو کر اندر سے پاک کرے دو تولہ اور بار ہفت ماشہ اور بیر بہوٹی بیابت عدد لے
تینون دوا کو چار سیر خوب کھرل کرے پھر گولی باندھ کر رکھ چھوڑے اور ایام جاڑے مین
دو تیتر کو وقت شام یا ایک پہر دن باقی رہے ہر ایک گولی کھلا دے رات کو بند رکھے صبح کو
ذبح کر کے مصالح دار گوشت تیتر کا پکا کر نان گندم کے ساتھ کھاوین اور جب شہوت غلبہ کرے
اُسوقت جماع کرے دیر نہ کرے اور اگر گرمی بہت دریافت ہو تو دو آدمی ایک تیتر کو کھائین اور اسیطرح سات

سات دن متواتر تناول کرین یعنی گوشت تیتر علی الصباح نان گندم سے کھائین اور قدرت الٰہی
مشاہدہ کرین نسخہ دیگر پارہ دس ماشہ ورق نقرہ گیارہ ماشہ دونونکو بیچ عرق بھنگرہ سیاہ کے
ڈیڑھ پہر کھرل کرین پھر آٹے مین ملاکر گولی باندھین اور ایک تیتر نر کو ایک رات دن بھوکا رکھین
اور وقت شام کے ایک گولی تیتر کو کھلادین اور رات بھر بند رکھین صبحکو ذبح کرکے صاف کرین اور
پوست سمیت بامصلح پکاکر کھاوین اور روغن مین تلین اور نان گندم پاکیزہ کے ساتھ کھاوین ایسی قوت
پیدا ہوتی ہے کہ تا زندگی باقی رہتی ہے نسخہ تیسرا ایک بکری سیاہ رنگ دودھ دینی ہوئی لین اور ایک رتی
ہرتال آٹے مین ملاکر کھلادین اسیطرح ہرتال ایک رتی ہر روز زیادہ کرتے جاوین اور ایکتولہ تک
پہونچائین دودھ اُسکا ہر روز دوھکر پیتے رہین اس دودھ کے پینے سے ایسی قوت ہوتی ہے کہ
حساب سے باہر ہے نسخہ چوتھا طلا کا تخم دھتورہ سیاہ جند بیدستر اصل ولاتی ہر جوز قسم اول
دارچینی قلمی عاقرقرحا گجراتی مشک خالص مومیائی کامل اصل پانی مین پیسکر اور روغن چنبیلی ملاکر قضیب پر
ملین اور گوشۂ ران مین زیر ناف لیپ کرین آب سرد بدن پر نہ لگائین ایک ہفتہ یہ عمل کرین قوت
عجیب حاصل ہو نسخہ سیک کہ سستی قضیب کو دور کرے اور جلق زدہ کے آلت کی کمی بیشی کو ہموار
کرے برادہ دندان فیل دو ماشہ مال کنگنی دو ماشہ آنبہ ہلدی دو ماشہ تینونکو ایک جا کرکے ایک
پوٹلی مین باندھین اور آدھ سیر دودھ بھینس کا جوش کرین اور ہانڈی دودھ پر سرپوشی رکھین اور
درمیان سرپوش کے سوراخ کرین اور منھ سوراخ پر پوٹلی دوا کی رکھین جب وہ پوٹلی بخار دودھ سے
گرم ہوجائے اُس گرم پوٹلی سے قضیب کو سیکین اور ران اور پیڑو کو بھی سیکین جب وہ پوٹلی سرد ہوجاوے
تب دوسری پوٹلی سے سیکین اور اب اسیطرح سیکتے رہین ایک گھنٹہ کامل ایک ہفتہ تک یہ عمل
کرین جلق زدہ کو بہت مفید ہے اور برادہ وغیرہ دوا ایک تولہ شراب مین تر کرین اور ہر روز شراب
تازہ لیا کرین اور برادہ وغیرہ سے سیکین نسخہ چھٹی کہ آدمی ہرچند سست اور نامرد ہو تمین روز مین کامل
ہوجاوے پارچہ سفید گاڑھے کا ایک گز اور ہلدی آدھ پاؤ کو باریک پیسکر پارچہ مذکور کو سات بار
تر کرین اور ہر مرتبہ سایہ مین خشک کرتے رہین کہ ہلدی اُسمین تمام جذب ہوجاوے بعد ازان
سات مرتبہ آگ کے دودھ مین تر کرین اور سات بار سینبھل کے دودھ مین تر کرین اور ہر دفعہ سایہ مین خشک
کرین پھر اُس پارچہ کو روغن زرد مین بریان کرین اس طرح کہ نہ خام رہے نہ جلجاوے تمام حکمت سے چرب

اسی بربان کرنے مین ہے اگر داغدار ہوجاتا ہے تو خراب ہوجاتا ہے اور خام رہتا ہے تو ناقص
ہوتا ہے پس وہ کپڑا اسقدر کہ آلت پر آوے جدا کرین اور آلت سے پیشین جب جَل سی دریافت ہو
دور کرین جماع سے دور رہین اور دوسری بار پھر اُسی طور پارچہ بقدر اول پھاڑ کر آلت پر
باندھین بعد ایک ساعت کے کھول ڈالین اسیطرح سات روز عمل کرے نامرد سے مرد ہوجاوے
اور اگر اُس کپڑے کو روغن گاؤ مین تلے اور پرسے خوب تر کرکے بتی بنا کر جلاوے اور جلتی طرف سے لٹکا کر
ستالی مین جو روغن کے قطرے پڑین بعد جلجانے سب بتی کے اس روغن کو چینی کے برتن مین
رکھے سات روز اس روغن کو سب قضیب پر ملے اور برگ پان باندھ کر ڈورے سے لپیٹے اور
صبحکو دور کرے تو ہفتے مین سستی اور کجی اور پس و پیش برابر ہو نسخہ پانچوان کف پا مین ملنے سے
امساک پیدا ہوتا ہے جب آب سرد سے ہاتھ پانون دھووے انزال ہووے تخم کنگھی سرخ تخم دھتورہ سیاہ
ہر ایک نیم آثار بطریق جوز نبال جنتر یا شیشۂ آتشی مین روغن نکالین کف پا مین ملین نسخہ چھٹا
مسکہ تازہ گاؤ ایکسو بار پانی سے دھووے اور تین ماشہ مسکہ مین ایک ماشہ افیون خالص اور
سفیدی و زردی بیضہ چڑیا ملا کر خوب حل کرین کہ ایک ذات ہوجاوین جماع سے ایک گھنٹہ پہلے
کف پا پر ملین جسقدر مالش زیادہ کرین بہتر ہے دیگر یہ پانون کو زمین برہنہ رکھین مشغول بجماع ہون
نہایت امساک پیدا کرتا ہے اور بہت مالش بھی نہ کرین تاکہ کثرت امساک سے حیران نہون ورنہ تدبیر بندگشاد
شہوت اور بعضی ترکیب نقلیات اور حلویات و تسخیر کواکب وغیرہ کہ نجوم سے تعلق رکھتی ہے اس کتاب مین
لکھنا مناسب نہین حکما کہتے ہین اگر شہوت کسی آدمی کی باندھی ہو دودھ گائے کے دھونے سے کشادہ ہوتی
ہے ذکر رحم یعنی بچہ دان عورت یاد رہے کہ رحم یعنی دھرن مثل خریطہ کے ہے طول اصلی اسکا چھ انگشت
اور نہایت بارہ انگشت وہ تنگ و فراخ ہوجاتی ہے رحم نابالغ چھوٹا ہوتا ہے اور بالغ وجوان کا بڑا ہوتا ہے
رحم کی گردن ہوتی ہے دراز کہ منہ اسکا متصل فرج کے ہوتا ہے اور گردن رحم کی درازی رحم کی چھ
انگشت سے بارہ انگشت تک ہے مثل درازی قضیب در وقت جماع دخول قضیب اسی رحم مین ہوتا ہے پس رحم
دراصل قالب قضیب ہے جس عورت کا رحم برابر قضیب مرد کے ہو دونون مرد عورت کو جماع سے لذت حاصل
ہوگی اگر کمی بیشی ہوگی تو آپسمین ناموافقت ہوگی سر قضیب جسوقت دہن رحم پر لگتا ہے تب ایسا معلوم ہوتا ہے
کہ زور کرنے سے گویا قضیب اسے چیر کے اسکے اندر گھس جائے گا اور اس حالت مین مرد اور عورت

دونونکو ایسی لذت حاصل ہوتی ہے کہ دونون زور کرکے چاہتے ہین کہ قضیب رحم کے اندر دھس
جائے اُسوقت عورت انزال کرتی ہے اور مرد کو داہ واہ دیتی ہے موجب حمل کا ہوتا ہے اور عورت کے
بھی مرد کی طرح دو خصیہ ہوتے ہین اندر دھرن کے پوشیدہ رہتے ہین اندر فرج کے دو سوراخ
ہین ایک طرف مثانہ کے اور ایک طرف رحم کے جماع اُسی سوراخ مین ہوتا ہے اور خون حیض بھی
اُسی سوراخ سے آتا ہے اور رحم مین دو گھر داہنی بائین ہوتے ہین اگر نطفہ منی داہین طرف کے
گھر کی طرف ٹھہرے تو پسر پیدا ہوتا ہے اور اگر بائین طرف کے گھر مین ٹھہرے تو دختر اور رحم عورت کا
چپٹا ہوتا ہے وقت بچہ ہونے کے فراخ ہوتا ہے اور بعد اُسکے سمٹ جاتا ہے چنانچہ سائر حیوانات سے
ظاہر ہے تدبیر حفظ صحت رحم یہ ہے کہ غذاے سرد اور بہت تر اور کثرت آب سے پرہیز کرین اور
غذاے مقوی دل و دماغ و مفرحات مانند اقسام پلاؤ و قلیہ گرم مصالح کھاوین اور معجون مقویہ اور
یاقوتی معروفہ تناول کرین اور یہ حلوا تقویت رحم اور امراض شکم کو بہت مفید ہے کسیرو مقشر آٹھ درم
دودھ گاے کا آدھ پاؤ روغن زرد تولہ پاکھان بید تین ماشہ ترکمنہ سودہ جاوتری ستاور محیٹھ گل دھاوی
مازو بلگری موچرس ہر ایک ایکدرم نبات خالص آدھ پاؤ کیسرو کو کونکر دودھ مین پکاکر روغن مین
بریان کرے اور مصری کی چاشنی کرکے کیسرو اور سب دوا ملاکر رکھیں اور ظرف چینی مین دھرین چار ماشہ
وقت صبح تناول کرین بوجھ بھاری نہ اُٹھاوین حرکت سخت اور بہت اُچھل کود نکرین مگر عادت ہو تو مضائقہ
نہیں اگر قصد جماع کا کرین اول بوس و کنار اختیار کرین اگر بدون تسلی عورت کے مرد منزل ہو تو امراض
رحم پیدا ہوتے ہین اور اختناق رحم کہ بیماری ہے ہو جاتی ہے اور قاعدہ اور تدبیر جماع اور صحوت اپنے
عورت کی باب اول مین مذکور ہے مفصل دریافت کرین اب ایک قاعدہ واسطے دریافت حال ہتی عورات
کے اور شکل جماع و علامت حمل کے لکھا جاتا ہے اور دریافت کرنا اس امر کا کہ عورت حاملہ ہے یا نہیں اور
یہ کہ شکم مین بیٹا ہے یا بیٹی لیکن حرارت خشکی اور تری و لذت جماع وغیرہ ہر ایک قسم کی بڑی بڑی کتابون سے
دریافت کرین اور یاد رہے کہ جو آدمی قوی مزاج اور دل و دماغ مین اُسکے قوت بہت ہے اور
بدن مین خون بکثرت پیدا ہوتا ہے اُس آدمی کو شہوت بہت ہے اور جو آدمی ضعیف و کم قوت ہے
اُسکا دل اُس کام کی طرف کم متوجہ ہے اہل ہند نے چار قسم کی عورتین بیان کی ہین۔ پدمنی۔
چترنی۔ ہستنی۔ سنکھنی۔ اور اونکا حال مفصل کوک مین لکھا ہے خلاصہ یہ ہے کہ عورت صاحب جمال

خوش سیرت نازک اندام موے دراز و سیاہ میانہ قد پر گوشت نرگسی چشم غنچہ دہن شکر خند گہر دندان کشادہ خرد پنجہ پتلی کمر فرمانبردار خوش خو باحیا و باادب صاحب تمیز عاقبت اندیش جادو نظر خندان رو قسم اول عورات سے ہے اور عورت گول چپٹی بہت لمبی یا بہت ٹھنگنی بدصورت بدخصلت بیحیا مکر و غلیظ بدترین عورات ہے و میانہ اوضاع میانہ کیفیت اختلاف اوضاع و اطوار ہر عورت کا جداگانہ ہے اور مزاج و انداز و غمزہ و ادا و حسن و آئین دلربائی ہر عورت کا بطرز دیگر ہے اور ہر عورت کا نقشہ دلبندانہ اور جادوۂ خاطر پسند بھی جداگانہ ہے جیسا کہ لکھا ہے بیت شاہدان نیست کہ موئی و میانی دارد ٭ بندۂ طاعت آن باش کہ آنے دارد ٭ حاصل کلام یہ ہے کہ جب کسی عورت مرغوب طبع سے قصد مباشرت کا کریں اول بوس و کنار کے ساتھ اختلاط کریں اور مقام شہوت عورت موافق ترتیب مندرجہ ذیل ہے دریافت کر کے مساس وغیرہ یا ناخن زنی عمل میں لاویں جبطور کہ یہ قاعدہ لکھا ہے قاعدہ

منی کرشن پچھ پردا	تاریخ ۱۴	منی کرشن پچھ پوہون	تاریخ ۱۲	مقام منی پیشانی	مقام ناخن زنی ناخن مارے
دوج	۱۵	۱۴	۱۲	آنکھ	بوسہ دے
۳	۱۶	۱۳	۱۱	لب زیرین	لب بہ لب ہو
۴	۱۷	۱۲	۱۰	رخسارہ	بوسہ دے
۵	۱۸	۱۱	۱۹	گلو	ناخن مارے
۶	۱۹	۱۰	۸	بغل	ملے
۷	۲۰	۹	۷	پستان	باہستگی و نرمی ملے
۸	۲۱	۸	۶	سینہ	ملے
۹	۲۲	۷	۵	ناف	مساس کرے
۱۰	۲۳	۶	۴	کمر	مالش کرے
۱۱	۲۴	۵	۳	اندام نہانی	رگڑے بدو انگشت عمل
۱۲	۲۵	۴	۲	ران	مالش کرے
۱۳	۲۶	۳	۱	خشتانگ	ایضاً
۱۴	۲۷	۲	۳۰	کف پا	ایضاً
۱۵	۲۸	۱	۲۹	زیر انگشت پا	ایضاً

اور چاہیے کہ بعد صحبت کے مرد جلد جدا ہنو اور بہت دیر مین بھی بعد انزال کے سستی آلت پیدا کرتا ہی
اور رحم منی کو چوس لیتی ہے اور یہ چاہیے کہ اُسیوقت آلت کو گرم پانی سے دھو ڈالے یا غسل کرے
غسل کرنے سے اور دھونے سے سستی دور ہوجاتی ہے اور قوت اعضا قائم رہتی ہے عورت اگر
قصد حمل کا رکھتی ہو تو ذرہ دیر تک اسی طرح چت لیٹی رہے ورنہ جلد اُٹھا کھڑی ہوا اور جماع برخلاف
قاعدہ سینہ نقصان کرتا ہی اور یاد رہے کہ جسوقت حمل رہتا ہی تب قدرے درد زیر ناف پیدا
ہوتا ہے اور ہر روز ضعف معلوم ہوتا ہی اور مُنہ رحم کا بند ہوجاتا ہی اور دل عورت کا طرف
جماع کے متوجہ نہین ہوتا اور رنگ چہرہ کا متغیر ہوتا ہی نبض جلد چلتی ہے سستی اور کاہلی بدن
مین ہوتی ہے اور رغبت کھانے مٹی اور ٹھیکرے اور کوئلے کے ہوتی ہے درد سر اور خفقان ظاہر
ہوتا ہی اور معدہ مکدر ہوتا ہی بعض عورت کو ابتدائے حمل مین تھوڑا خون ظاہر ہوتا ہے پھر
بند ہوجاتا ہی اگر خون بکثرت آوے تو خوف گرنے حمل کا ہے جلد علاج کرین یہ نسخہ بہت
آسان اور مفید ہے ببول کی پتی دو پیسہ بھر آدھ سیر پانی مین جوش کرین اور جب پاؤ بھر رہے
چھان کر پلا دین اگر ایک دو تولہ مصری ملا کر پلا دین تو بھی مفید ہی دو تین روز مین آرام
کلی ہوتا ہے اور خون بالکل بند ہوجاتا ہی اور حمل قائم رہتا ہے اور نان گندم غذا مین مقرر
کرین جب خوب دریافت ہوجاوے کہ حمل ٹھہر گیا وہ تدبیرات ہفتم جو باب اول مین مذکور ہین
عمل مین لاوین اور اگر حمل مین شک ہو اور دریافت کرنا چاہین تو لازم ہی کہ شہد خالص آب
نادیدہ پانچ تولہ آب باران دس تولہ مین ملا کر پلا دین پس اگر وقت خواب کے درد پیدا ہو
تو معلوم کرین کہ حاملہ ہے ورنہ نہین اور حالت بھوک مین سیر یعنی لہسن فرزجہ کرین اگر سیر کا مزہ
اور بو مُنہ مین دریافت ہو تو حاملہ نہین ہے ورنہ نہین ہے اور ایک دن مطلق فاقہ کرین
اور بخور کسی خوشبو یا بدبو چیز کا کرین اور چادر گردن سے پانون تک اوڑھین اگر بوی بخور
یعنی دھونی ناک مین جاوے تو حاملہ ہے نہین تو نہیں اور معلوم رہے کہ مزاج مرد کا اگر گرم تر ہووے
اور منی بھی زیادہ ہووے عورت کی منی سے تو بیٹا پیدا ہووے اور برخلاف مین بیٹی الٰہی خدا
کے سوا کسیکو حال غیب کا معلوم نہین مگر حکما نے کئی نشان بیان کیے ہین وہ یہ ہین کہ شکم طرف
راست بڑا ہو اور چھاتی بھی داہنی طرف کی بڑی ہو اور سر پستان رنگ سرخ اور رنگ عورت کا

بہت تغیر ہو گیا ہو اور چھاتی کا دودھ گاڑھا ہو تو نشان بیٹے ہونے کا ہے اور زرد اور مند مثقال
کوٹ چھانکر اندام نہانی میں رکھیں اگر مزہ منہ کا شیرین ہو حمل پسر ہے والا دختر اگر حاملہ چلنے کے وقت
اول قدم راست اٹھاوے تو پیٹ میں پسر ہے اور جب زمین سے اٹھنے کا ارادہ کرے تو اول دست
راست کو زمین پر قائم کرکے اٹھے تو شکم میں بیٹا ہے اور بیٹا چالیس روز شکم میں مضغہ بنتا ہے
بیٹی پچاس روز میں بیٹا تین مہینے میں اندر شکم کے حرکت کرتا ہے بیٹی چار مہینے میں اور جاننا چاہیے
کہ اگر آٹھ مہینے کا بیٹا پیدا ہو تو اکثر یہ ہے کہ زندہ نہ رہے مگر سبع ماہہ یعنی ہفت ماہہ جیتا رہے اور
یاد رہے کہ بعض عورت کا شکم مثل شکم حاملہ ہوتا ہے اور بچہ بدنی کے مثل پیٹ میں حرکت ہوتی ہے مگر بچہ
نہ حاملہ ہے وہ بیماری ہے کہ اطبا اسکو رجا کہتے ہیں اور فرق درمیان مرض اور حمل کے یہ ہے کہ شکم مرض
بہت سخت ہوتا ہے اور حرکت شکم مرض میں بطور بچے کے دیر تک رہتی ہے علاج اسکا کتاب
طب میں مفصل لکھا ہے اور جو عورت حاملہ نہو اسکو عاقرہ کہتے ہیں اور جو مرد کہ اسکی منی سے عورت
حاملہ نہو اسکو عقیم کہتے ہیں اور یہ دونوں بیماریاں اگر خلقی ہیں اور جنم سے ہیں تو انکا علاج
نہیں اور اگر درمیان میں ہوئی ہیں تو علاج ہو سکتا ہے اور سبب رہنے حمل کے بہت ہیں اگر
دریافت کرنا چاہیں کہ یہ سبب کسکی طرف سے ہے لازم ہے کہ سات دانہ گندم یا جو و گندم باہم ملا کر
زمین میں بو دیں اور دو جگہ جدا جدا عمل کریں اور عورت اور مرد دونوں اس زمین پر
پیشاب کرتے رہیں جسکے پیشاب سے درخت نہ جمے اسکی طرف سے سمجھا جائے اور عورت گرسنگی
گاے دودھ سے فرزجہ کرے اگر بو دودھ کی منہ سے آوے تو عورت عقیمہ نہیں ہے دودھ
کے استعمال سے عورت حاملہ ہو اگرچہ مدت دراز سے ناامید ہوئی ہو جیسا کہ حکیم یونس نے
لکھا ہے کہ میں جانتا ہوں کہ وہ دودھ اگر عورت اسکا استعمال کرے حاملہ ہووے اگر
عاقرہ ہوئی ہو صفت دوا پنیر مایہ خرگوش و درنشک اسکا عنصل کہ ہندی میں کانڈ کہتے
ہیں برابر وزن پیسکر شہد میں بعد پاک ہونے حیض سے تین روز عورت متواتر اندر فرج کے رکھے
اور بعد ایک پہر کے بلا وقفہ شوہر سے جماع کرے اور وہ تدبیریں کہ بعد جماع میں لکھی گئی ہیں عمل
میں لاوے اور تین دن برادہ دندان فیل ایکدرم ساتھ ماء العسل کے کہ شہد اور پانی ملا کر خمیر کیا
جاتا ہے عورت پیتی رہے انتہا سات دن تحمیل کرے البتہ حاملہ ہو ساتھ حکم خدا تعالی کے اور بعض عورات کو

بہ سبب فربہی بدن کے منی مرد کی رحم تک نہین پہونچتی اسلیے حاملہ نہین ہوتی پس تدبیر اسکی یہ ہے کہ اول
عورت سے کہین کہ بلندی سے تلے آوے اور تلے سے اوپر جاوے مثل بام وغیرہ کے تاکہ رحم نیچے باہر کو میل
کرے پس عورت کو اوندھا کر کے جماع کرین کہ اس تدبیر سے حاملہ ہوتی ہے اور حکمانے ادویہ لکھی ہین
کہ اس سے عورت حاملہ ہوتی ہے اور بیٹا پیدا ہو یا یہ کہ بیٹی ہو مگر یہ باتین تجربہ مین نہین آئی ہین
اسواسطے ترک کین وہ دوا کہ جس سے عورت کو جننا آسان ہو زعفران دو ماشہ تا چھ ماشہ قند سیاہ مین
ملاکر عورت کو کھلاوین اور بال عورت کے سر کے جو کنگھی سے جدا ہوتے ہین دھونی انکی فرج کو دیوین اور
زن پاکیزہ اسکے کان مین کہے کہ مین بکر ہون اور تحقیق بچے جنے مین نے پس جننا اس عورت پر آسان
ہووے اور دھونی کینچلی سانپ کی دیوین بچہ باسانی جنا جاوے اگر بچہ پیٹ مین مرجاوے اور بعد
عورت کے ہاتھ پانون سرد ہوجاوین تو سانپ کی کینچلی اور کبوتر کی بیٹ ملاکر دھونی دین بچہ مردہ
باہر آوے آزمودہ ہے اگر نمک اندرانی و نمک لاہوری پودینہ مین ملاکر فرزجہ کرے کبھی حاملہ نہو
اور سرگین فیل شہد مین ملاکر فرزجہ کرین تو چار برس تک حاملہ نہو بعضی عورت تمام عمر تک اگر عورت
اپنے منہ کا پانی مینڈک کے منہ مین ڈالے تو تمام عمر حاملہ نہو اگر دانت طفل کا اکھڑے اور
زمین پر نہ گرے عورت اپنے پاس رکھے تو کبھی حاملہ نہو اگر زندہ بچھو کو پکڑ کر چاندی مین لپیٹ کر
اپنے پاس رکھے تو کبھی حاملہ نہو اور سم قاطر کہ خچر کو کہتے ہین اور سیل کان بھی حکم رکھتا ہے دوا برائے
تنگی و ترجی فرج عورت پارچہ سفید گھوڑی کے دودھ مین جو اول بار جنی ہو تر کر کے
سایہ مین خشک کرے اور پیش از جماع فرزجہ کرے جب وہ پارچہ تر ہوجاوے دور کرے بعد
ایک پہر کے نزدیکی مرد سے کرے مثل باکرہ ہوجاوے گیاہ مچھ چھی کر برگ اسکے مانند مسور کے ہوتے
ہین مثل مہندی کے پیسکر ہاتھ پانون مین ملے اور صبح کو گرم پانی سے دھوے باکرہ ہوجاوے دوا
کہ پستان عورت کو بحال رکھے حیض اول کا خون ملے بدستور رہین ذکر غلہ گندم بہترین غلہ ہے واسطے
غذا کے ہے گرم و تر درجہ اول مین کہ مرتبہ کیفیت کا ہے کیفیت چہارگانہ سے یعنی گرمی اور سردی
اور تری اور خشکی سے اثر اسکا بدن انسان مین کچھ نہین ہوتا بہتر گندم وہ ہے کہ فربہ ہو اور بہت سخت
اور بہت نرم نہو رنگ گندم سرخ مائل بہ سفیدی ہو اور صرف سفید غذا کم دیتا ہے سیاہ رنگ بہت برا
ہوتا ہے مزاج گندم مناسب مزاج انسان کے ہے خون خالص پیدا کرتا ہے انسان قوی مزاج کو بہت

کرتا ہے منی زیادہ کرے قوت باہ حاصل ہو ہریسہ گندم کہ غذاے معروف ہے امر باہ مین نہایت
مفید ہے قبض دفع کرتا ہے اور اگر گندم کو جوش کرین اور آب اسکا صاف کرکے شکر یا گلقند ملاکر
صاحب قولنج کو پلادین تو فوراً آرام ہوتا ہے اور گندم بریان کرکے کھاوین قبض کرتا ہے اور دیر مین
ہضم ہوتا ہے روٹی گندم کی سب سے بہتر ہے اور نان خمیر بہتر نان چپاتی سے ہے اور نان تنوری بہتر نان توا سے
ہے روٹی نان میدہ و غذا بہت دیوے بدن کو فربہ کرے مگر ضعف جگر کو مضر ہے اور دیر ہضم ہے سوختہ
کا آرد کھانے سے ضعف اور ضرر دور ہوتا ہے اور ہاضمہ کو قوت دیتا ہے اور نان سوجی گندم جلد ہضم ہو
اور شیرمال اور نان باقرخانی غذا بہت دیوے اور لذیذ ہووے لیکن ثقیل ہے قوی مزاج کو موافق
ہووے اور نان گندم گرم اور دیر ہضم ہے سوزش سینہ لاتی ہے نئے گندم کا آٹا چاہیے کہ بہت
دیر تک پانی مین تر رکھین یا شیرہ لیمون یا انار مین تر کرین اگر گندم دو تولہ کو آب مین تر کرین اور
ملاکر شیرہ اسکا نکالین اور پکاوین جب شیرہ کے قوام پر آوے مصری اور گلاب ڈالکر سرد کرین اور
پیوین تو غم دل کا دور کرتا ہے اور غمگین آدمی کو بہت مفید ہے اور حلیم گندم کہ ترکیب اسکی مشہور ہے
بیماری سینہ مین بہت مفید ہے گندم بریان کرکے قابض ہے اور نشاستہ گندم سرد خشک ہے جو درجہ
اول جس آدمی کو پیٹ جاری ہو تھوڑے نشاستہ بریان کرکے دیوین فی الفور بند ہووے اور حریرہ
نشاستہ مغز بادام و شیرہ خشخاش بہتر غذا ہے سرفہ اور نزلہ گندم کو دور کرتا ہے سبوس گندم گرم ہے
بخار جوشاندہ سبوس کا زکام خام کو پختہ کرتا ہے اور زکام سے جو درد سر پیدا ہوا ہے دور کرتا ہے
دانہ گندم کو چبا کر پھوڑے پر رکھین جلد پھوٹ جاوے اگر خشک دیوانہ کے زخم پر رکھے تو مفید ہے
روغن گندم داد کو کھوتا ہے قسم چانول کئی قسم کا ہوتا ہے اور ہر قسم کے چانول کی تاثیر جداگانہ
ہے بعضے سرد بعضے خشک اور بعضے معتدل بعضے گرم خشک ہین اور اختلاف مزاج سے
بھی تاثیر جداگانہ ہے بعضے مزاج مین چانول گرمی پیدا کرتا ہے اور اس ملک مین جو چانول
میسر ہے اگر خشک و سرد ہے اور ساٹھی کا چانول سرد اور قابض ہے اور اگر آب جوش برنج ساٹھی مصری
اور گلاب مین ملاکر پیوین سوزاک ہر قسم کا دور ہوتا ہے اور چانول ساٹھی بریان کوٹ پیسکر چھاچھ
مین تاب کے ساتھ کھاوین اسہال دور کرتا ہے اور چانول غذاے لطیف ہے اور چانول باریک
سفید اگر شیر و شکر کے ساتھ کھاوین تو منی زیادہ کرے اور عمر زیادہ ہووے اور قبض دور ہو

اور گرم مزاج آدمی کو چانول موافق ہے ناتوان آدمی کو بہت مفید ہے اور چانول قدرے ثقیل
ہوتا ہے اور نان برنج قابض ہے اور ریح شکم پیدا کرتی ہے اور قوی آدمی کو موافق ہے اور برنج
ساٹھی اگر گھاس سفید گلاب میں پیسکر پیشانی پر طلا کریں درد سر کا فوراً دور ہو ذکر چنے کا چنا سفید
اور سیاہ اور سرخ ہوتا ہے اور جنگلی اور باغی بہتر چنا وہ ہے کہ سفید اور فربہ ہو اور گرم و تر ہے غذا خوب
دیتا ہے شکم کو نرم رکھتا ہے خون فاسد کو دور کرتا ہے خون خالص پیدا کرتا ہے منی زیادہ کرتا ہے زنگ گرد
روشن کرتا ہے قوت باہ زیادہ کرتا ہے چنے کو رات کے وقت اگر پانی میں تر کر کے صبح کو وہ چنا کھاوے
اور پانی اُسکا شہد ملا کر پیوے بہت قوت باہ حاصل ہوتی ہے اور شہوت باہ اور قوت دار چنے سے
زیادہ کوئی غلہ نہیں ہے اگر ہمیشہ چنا کھاوے بلغم دور ہووے اور آواز صاف ہووے
دانتونکا درد سٹے پیشاب کو جاری قبض کو کھوے فالج اور درد مفاصل کو اور امراض بلغمی
کو دور کرے لیکن ثقیل اور دیر ہضم ہے قوی مزاج آدمی کو بہت مفید ہے اور رات کو
چنے تر کر کے صبحکو سرکہ میں جوش کر کے کھاوے اور دوپہر تک کچھ غذا نہ کھاوے کرم شکم دور
ہو چنا بھنا ہوا چھلا شب کو وقت خواب ہمیشہ معتاد کریں بقدر تین تولہ یا پانچ تولہ تو قوت
امساک پیدا کرے اور آٹا چنے کا اگر روغن خوشبو ڈالکر بدن پر ملیں جلد نرم کرے اور روغن چنے کا
کہ شیشہ آتشی میں نکلتا ہے درد پر لگادیں مفید ہو اور دو تین قطرہ پان پر دھر کے کھاویں قوت باہ
زیادہ پیدا کرے چنے کے چھلکے قابض ہیں اور اصلاح خون میں بے نظیر اگر پوست نخود بوزن سہ فلوس
رات کو پانی یا عرق شاہترہ میں تر کر کے تین چلو اہل جذام کو پلاویں اور پرہیز کراویں تو نفع بہت پاویں
اور اگر شہد خالص میں ملا کر دیں جملہ نفع حاصل ہو ذکر جو جو وہ بہتر ہے کہ تازہ ہو اور فربہ اور سفید
ہووے اور تاثیر اسکی سرد و خشک ہے بدرجہ اول اور غذا ے جو کمتر غذاے گندم سے ہے اور
ریح پیدا کرتا ہے اور بریان جو اور کہنہ زیادہ خشک ہے اور جو بریان اور ستو زیادہ باد انگیز ہے
اور قابض اور آش جو سرد تر ہے اور غذا زیادہ دیتا ہے اور نفع کمتر ہوتا ہے آور آش جو
تپ والے آدمی کو گرم مزاج میں موافق بہت ہے اور معدے سے جلد گذر کرتا ہے اور پیاس کو
دور کرتا ہے اور جگر گرم کو نافع ہے اور اخلاط سوختہ کو دور کرتا ہے اور معدہ کو ضرر دیتا ہے او
نفخ کرتا ہے اور گلقند سے نفخ دور ہوتا ہے اور اگر انجیر کے ساتھ پکا کر کھاوے تپ بلغمی کو نفع دیوے

اگر نان جو سرد و خشک قابض ہوتی ہے چاہیے کہ ساتھ شیر و شکر اور روغن کے کھاوین اگر جو
سوختہ کو لڑکے کے منہ مین ڈالین تو سرخی اور سفیدی جو بچون اطفال مین ہوتی ہے دور ہو وے اور
جو کو پیسکر پانی مین گرم کرکے کلف پر لگاوین تو دور ہو اور جو کو گرم کرکے درد کی جگہ کو سیکین تو درد کو
دور کرتا ہے اور ورم تحلیل کرتا ہے اور آٹا جو کا سرکہ مین پکاکر درد نقرس پر لگاوین تو آرام ہووے اور آٹا جو کا
پوست خشخاش اور اندرجو پیسکر دہیا پر کہ ذات الجنب کہتے ہین آرام بخشے اگر بادہ بیچ ہو
ذکر مونگ جسکو مونگ دہ ہے کہ سبز اور فربہ ہو سرد ہے درجہ اول مین اور معتدل ہے تری اور
خشکی مین اور پوست مین اسکی خشکی زیادہ ہے غذا بہتر دے اور غلیظ نیک جگر مین بند کرے
اور تپ صفراوی اور دموی اور سرفہ اور نزلہ اور خارش کو نفع دے شکم کو نرم رکھے باہ کو
مضر ہے نفخ کرے معدہ اور دندان کو مضر روغن بادام سے اصلاح پاوے نان مونگ ایک طرف
سینکی ہوئی اور روغن ملی ہوئی سرسام والے کے سر پر رکھین تو مفید ہو اگر مکوے کے پانی پکاکر درد اعضا
پر باندھین مفید ہو مونگ کو منہ مین چباکر ناسور چشم پر رکھین تو جلد آرام ہو ذکر ماش غذا پسندیدہ
و مقوی باہ منی افزا اور کسندہ رقت منی ہے اور پوست ماش نفاخ و قابض اور جرم اسکا دیر ہضم اور بادی
قوی کو موافق اور بادی مزاج کو ناموافق اور سونٹھ ہینگ سے اصلاح پاوے ذکر عدس سور بہتر وہ ہے کہ فربہ
اور سفید جلد گلے گرم و خشک ہے قابض آب جوشاندہ مسور سرکہ ملاکر غرغرہ کرین تو خناق اور درد و ورم
گلا کو مفید ہے اور مرض چیچک مین مسور غذا بہتر ہے جوش خون دور کرے مگر ہمیشہ کھانے سے سودا پیدا ہو
اور تاریکی چشم و خواب پریشان و خون غلیظ پیدا ہو معدہ و شیرزد حمال کو مضر ہے دیر ہضم باد انگیز ہے
اصلاح روغن بادام و شیرہ مادہ گاؤ اور شہد و شیرینی سے نہ کھاوین ذکر تل تل بہتر تازہ فربہ گرم تر
ہے تل مقشر و بریان شکر سے کھانا بدن کو فربہ کرے منی زیادہ کرے ضعیف پیر کو موافق اور سلس البول
اور بستر پر پیشاب کرنا دور ہو مگر پیاس پیدا کرے معدہ کو مضر ہو بھوک کم کرے بریان کرنے اور شکر
ملانے سے اصلاح پاتا ہے تل پیسکر جائے سوختہ پر لگا سفید کہ سیاہی بھی دور ہوتی ہے بتی تل کی
پینے سے حیض جاری ہوتا ہے اور تل کی پتی سے بال دھونا نرمی و درازی و سیاہی لاتا ہے
ذکر خشخاش سفید اور سیاہ سرد ہے نزلہ گرم اور سرفہ گرم کو مفید نکسیر کو بند کرے بدن پر ملنا خواب لاوے
خشکی دماغ دور کرے روغن خشخاش از بس مفید ہے غذا اندک قند سے اصلاح پاوے اور خشخاش سیاہ مخدر ہے

نیند بہت لاوے اور پوست خشخاش نہایت خشک بدرجۂ چہارم اگر زیادہ کھائیں مرجائیں ذکر
رائی بہتر فربہ تازہ سرخ خوش رنگ گرم خشک ہے قوت باہ پیدا کرے شبکوری کو دور کرے داد کو اچھا کرے
دوسا ضم ذکر پالک سبز بہتر ہے غذا نیک دے قبض دور کرے سرفہ کو مفید خرفہ سرد ہے موافق گرم
مزاج دافع قبض اگر پیکر پانی میں بوویں درد سر گرم دور ہو تپ گرم کو دور کرے پیشاب جاری کرے
زیادہ کھانے سے بھوک اور شہوت کم ہو اور بریان قبض کرے اور سرکہ میں تر کیا ہوا تاپ تلی کو
دور کرے کرم کلہ گرم خشک ہے آواز صاف کرے رنگ سرخ روشن کرے ریشہ دور کرے بواسیر کو نفع
ہو آب جوش اسکا درد کمر و گردن و زانو کو دور کرے مصلح روغن بادام لال ساگ معتدل تر ہے
تشنگی دور کرے سرفہ کو مفید ساگ بتھوا سرد تر ہے قبض کو دور کرے غذا نیک دیوے گرم
مزاج کو موافق اور خون پیدا کرتا ہے کاہو سرد تر ہے خون نیک پیدا ہو جلد ہضم ہو تشنگی دور کرے
خواب لاوے سرکہ کے ساتھ اشتہا پیدا کرے قوت باہ کم کرے ساگ سویہ گرم ہے ریح دور کرے
معدہ کو قوت دے بخورۃ اسکا ورم کو تحلیل کرے گرم مزاج کو ناموافق ہے سکنجبین سے اصلاح پاوے
میتھی گرم خشک ہے درد پشت و درد جگر و سردی مثانہ کو دور کرے رحم سرد کو مفید ہے گرم مزاج کو سرما میں
نفع دے اور خلط سودا پیدا کرے پودینہ گرم خشک ہے سایہ میں خشک کریں دل و معدہ کو قوت دیوے بوے دہن
خوش کرے درد دندان و ہچکی زبان و قے و درد معدہ کو دور کرے آب پودینہ ہیضہ اور ہچکی دور
کرے غش کھو دے شہوت پیدا کرے زخم بچھو پر ملیں درد دور کرے عرق پودینہ مع الائچی
خورد بدہضمی دور کرے اور اشتہا لاوے دھنیا سرد خشک ہے دماغ کو قوت دے بخار کو دور
کرے خفقان و معدہ گرم کو مفید ہے باہ کو مضر ہے منی کو خشک کرے دانہ قابض ہے کدو سرد تر
ہے جلد ہضم ہے گرم مزاج کو نفع دے باؤ گولہ کو مضر ہے باد پیدا کرے معدہ کو مضر ہے فاسد کرے
رائی سے اصلاح پاوے عرق کدو جو بھاڑ میں بھونکر نکالیں دل و دماغ کو مفید ہے خلط صالح
پیدا کرے کھیرا سرد تر ہے تپ گرم کو مفید بول جاری کرے تشنگی دور کرے تپ دور کرے تخم
بہت بہتر ہے اور جرم تپ پیدا کرے سرکہ کے ساتھ تپ دور کرے پیٹھہ سرد تر ہے پیشاب جاری
کرے سرفہ دور کرے سنگ مثانہ کھو دے مذی بند کرے تشنگی دور کرے صفرا دور کرے
بدن فربہ کرے تپ دق کو مفید ہو اور پیٹھہ پاک صاف صاحب دق کو بہت مفید ہے ککڑی سرد تر ہے

اگر آب ککڑی و کافور سے ناس لیں نکسیر بند ہو آب ککڑی اور مصری کا شربت پیویں گرمی
دافع ور ہو ترئی سرد تر ہے تپ گرم کو موافق لیکن نفخ پیدا کرے کریلہ گرم خشک ہے صفرا پیدا
کرے ترشی کے مفید ہے پر وہ بھی خاصیت ترئی کی رکھتا ہے بیگن لذیذ نکسیر بند کرے اچار بیگن
لذیذ تر ہے گل بیگن بادام تلخ برابر روغن بنفشہ میں ملاکر بواسیر پر ملیں دفع ہووے تنہا گل بیگن
بواسیر پر لگانا مفید ہے مولی گرم خشک ہے ہاضم بول جاری کرے بواسیر دور کرے بدن کو قوت
دے درد کانی کو اسکا عرق مع روغن بنفشہ کے دور کرے و بول جاری کرے تاب تلی دفع کرے
دماغ و دندان کو مضر ہے تمباکو گرم خشک ہے تشنگی و خشکی لاوے پان کے ساتھ بلغم سینہ پاک کرے
سرفہ اور دمہ کو فائدہ بخشے چھینک لاوے دماغ کو پاک کرے چشم روشن کرے سرد مزاج کو بہت مفید
دھوان اسکا دمہ دور کرتا ہے اور پانی حقہ کا جلندھر دور کرتا ہے تپ والے کو حقہ اچھا نہیں لگتا ہے
پان بلغم دور کرے سینہ صاف کرے آواز صاف ہو معدہ اور دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے طعام ہضم
کرے قبض دور کرے بھوک دور کرے قے کو باز رکھے فرحت دل کو بخشے اور گرمی میں کم کھاویں اور بعد
طعام کے ضرور کھاویں سنہدی آبلہ یا دفع کرے اور عرق سنہدی جذام دور کرے خارشت دفع کرے
تخم سنہدی مقوی دماغ اور لباس میں رکھنا کرم دور کرے روغن زرد وسب روغنوں میں روغن
مادہ گاؤ بہتر ہے خشکی بدن کی دور کرتا ہے قوت بدن بخشے زہر دور کرے مکھن مصری بہت مفید روغن
گاؤمیش ذرہ گرم ہے اطفال کو سیاہ مرچ کے ساتھ چٹاویں فائدہ تمام دیوے دودھ بہتر دودھ
گائی کا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے اگر مصری دودھ قدرے سونٹھ ہمیشہ استعمال
کریں قوت باہ دیں تپ میں دودھ منع ہے حکیم کہتے ہیں کہ اگر پارہ کی گولی پوٹلی میں باندھ کر دودھ میں
ڈالیں اور اس دودھ کو جوش دیکر پیویں موسم سرما میں اتنی قوت دیتا ہے اور شہوت اور باہ
پیدا کرتا ہے کہ جسکا حساب نہیں کوک والا لکھتا ہے کہ قوت باہ نسی افزا مید ہے دوائیں ہیں لیکن
جیسا دودھ ہے کوئی نہیں ہے ہزار دوا ایک طرف تنہا دودھ ایک طرف بعد جماع کے اگر تھوڑا
دودھ پی لیں تو قوت جماع گاہے کم نہو بلکہ چار چند پیدا ہو لیکن خالی دودھ پینا منع ہے شکر ملاکر پیویں فقط

خاتمۃ الطبع

شکر بدرگاہ حکیم مطلق کہ اندنون رسالہ زبدۃ الحکمت کہ جو لب لباب فن طب کا ہے
تصنیف صاحب طبع ذکی حکیم محمد قمر علی صاحب مطبع منشی نولکشور صاحب
سی - آئی - ای واقع شہر کانپور مین بسرپرستی عالیجناب معلیٰ القاب بلند ہمت
ستودہ خصال عالی مراتب خوشنو منشی پراگ نرائن صاحب بھارگو مالک مطابع
مابرج بالفرح والسرور بماہ جولائی ۱۹۰۸ع بصد حسن و خوبی ہزاران خوش اسلوبی بار سوم چھپا -

رسالہ مزیل الاوہام - ہر مرض کے
مجربات نسخے از حکیم مرزا محمد کاظم صاحب -
ترجمہ زاد غریب - مترجمہ حکیم محمد ہادی حسن خان
مخزن سلیمانی - ترجمہ اکسیر عربی از حکیم
محمد شمس الدین -
قرابادین کبیر - ترجمہ ہر دو
جلد مشہور و معروف مترجمہ حکیم ہادی حسین
خان مراد آبادی کاغذ سفید -
تریاق سموم - علاج زہر مع اقسام
سانپون کے مؤلفہ حکیم محمد حبیب الدین احمد
ترجمہ قانون شیخ الرئیس - حکیم
ابو علی سینا عبد اللہ بن حسین جسکا ترجمہ
اردو سلیس از جانب مطبع حکیم غلام حسین
صاحب کنتوری نے فرمایا کاغذ سفید
کامل پانچ جلدون جلد (اول) امور
کلیہ طب - (دوم) ادویہ مفردہ -
(سوم) امراض جزئیہ (چہارم) امراض عامہ
(پنجم) قرابادین و مرکبات -
ترجمہ علاج الامراض - از علامہ حکیم
شریف حسین خان -
دستور النجات عن مصائب الحیات
اقسام تپ مع علاج بقاعدہ یونانی و
ڈاکٹری مصنفہ حکیم اصغر حسین -
جواہر النفیس فی شرح از جوزہ

الشیخ الرئیس عربی با ترجمہ اردو از حکیم
محقق ابو عبید العزیز محمد شبالوی مترجم
شارح کاغذ سفید ولایتی -
مجربات اکبری - مترجمہ حکیم واجد علی ہوتانی
طب نبوی - انتخاب ہر علاج احادیث
بنادری سے مؤلفہ حافظ اکرام الدین -
رموز الحکمت - علامات سے شناخت
انجام نیک و بد مع تدابیر حکیم رجب علی -
معالجات احسانی - دلائل تشخیص مع
علاج مؤلفہ حکیم احسان علی -
مرکبات احسانی - بطور قرابادین کے
بہ ترتیب حروف تہجی از حکیم احسان علی
رسالہ قارورہ - نہایت عمدہ رسالہ
مؤلفہ حکیم غلام محمد یحییٰ -
عجالہ مسیحی - معالجہ امراض وبائی و سوء
ہضمی مؤلفہ حکیم سید محمد ولی -
تریاق ہیضہ مصنفہ حکیم علی احسین صاحب
کیمیای عناصری - ترجمہ قرابادین فارسی
مترجمہ حکیم نور کریم -
ترجمہ ذخیرہ خوارزم شاہی
کلیات و معالجات طب مین اعلیٰ درجہ کی
کتاب مشہور عام ہے اسکا ترجمہ اردو کامل
پورے دس حصہ مین منجانب مطبع حکیم
ہادی حسین خان نے بہت سلیس اردو مین فرمایا

امرت ساگر اُردو۔ مجرب علاج بید کے
مترجمہ پنڈت پیارے لال مرحوم۔

مجموعہ میزان الطب اُردو۔ مع
پنج رسالہ نفیس دیگر مترجمہ حکیم صادق علی صاحب۔

اکسیر الامراض۔ مصنفہ حکیم سید علمدار
حسین صاحب۔

مطلوب الطالبین خطوط ۱ ۲

مجربات بشیر علاج قوت باہ از حکیم
بشیر احمد صاحب

دستور العلاج۔ اردو ترجمہ
فن طب مین نہایت جامع و نافع کتاب ہے
جملہ ابواب طب حفظ صحت و امراض و
علاج انمین مذکور ہین۔

ترجمہ قانونچہ اُردو۔ مع رسالہ قبریہ
حامل المتین اور فقرہ فقرہ کا علیحدہ
علیحدہ ترجمہ گویا ترجمہ عربی قانونچہ
پڑھانی والا استاد موجود ہے مترجمہ حکیم
غلام حسین کنتوری منجانب مطبع اودھ اخبار

ترجمہ کامل الصناعة۔ یہ کتاب مؤلفہ
ابو الحسن علی ابن عباس متطب مجوسی
شاگرد ابو ماہر موسی ابن سیار و ملک
جلیل عضد الدولہ والدین کی ہے اسمین
بیس مقالہ اور ہر مقالہ مین ابواب
ہین یہ کتاب بسیط و جامع بےمثل ہے
مترجمہ حکیم غلام حسین کنتوری منجانب
مطبع ہذا کامل دو جلد کاغذ سفید

ایضاً جلد اول۔

ایضاً جلد دوم۔

ترجمہ کفایہ منصوری۔ مترجمہ حکیم
ہادی حسین خان مرادآبادی۔

علاج المواشی۔ انگریزی سے ترجمہ
معہ نسخہ جات۔

علاج احسانی۔ از حکیم احسان علی۔

زینت الخیل۔ گھوڑون کی خوبی و
برائی باتصویرات و اشکال اور اُنکے
امراض کا علاج از منشی محمد مہدی دو قسم
(۱) باتصویر رنگین (۲) تصویرات بےرنگ

فرسنامہ رنگین۔ گھوڑون کی شناخت
اور بیماری کا علاج از میان سعادت یار خان
تخلص رنگین دہلوی۔

کتب لغات اُردو

ترجمہ مخزن الادویہ۔ تین کالم کامل
دو جلد مین یکجائی مترجمہ حکیم محمد نور کریم

ضروری الطب۔ از طبیب جناب احمد حسن صاحب۔

مقالات احسانی۔ دواؤن کے نام
و خواص ہندی مین۔